

できる！

日常生活のちょっとした見直し

妊娠しやすい身体になるヒント

## 目次

1, はじめに 「だいじょうぶ！」

2、今日からできる！

冷えの解消のための3 ポイント

- ① 食生活の見直し で 冷えを解消
- ② 生活習慣の改善 で 冷えを解消
- ③ ちょっとした運動 で 冷えを解消

3、お客さまの生の声

4、一人でがんばりすぎていませんか？

中村漢方堂が最も大切にしていること

5、子宝無料相談のご案内



## 1, はじめに 「だいじょうぶ！」

一生懸命がんばっているのになかなか妊娠できない不安やあせり。

なかなかうまくいかないと悩んでいる方のご相談を毎日たくさんお聞きします。

30 代後半でなかなか妊娠できない

二人目ができない

何度も流産した

基礎体温がガタガタ

ホルモン療法やタイミング療法、人工授精や体外受精などの不妊治療をしたが、いい結果がでない

その他、さまざまな悩みをお聞きします。

でも大丈夫です。

漢方的知恵で身体の状態を整えれば、どなたも自然妊娠できる身体になります。それが、これまで 30 年間、ご相談を受けてきた実感です。



婦人科での不妊治療をされるにしても、自然妊娠をご希望されるにしても、どちらにも共通して重要な基本は、「元気な卵巣作り」と私たちは考えています。卵巣や子宮を温めて、元気にすることに重点を置いています。

特に卵巣の働きを元気にして、卵胞をしっかり成熟させ、ホルモンの分泌を活発にし、厚くやわらかい子宮内膜を作ることを治療の目的としています。

卵巣から、卵胞ホルモン、黄体ホルモンなどが分泌されます。ホルモンの分泌がスムーズになることで生理周期が整います。

そして、受精しやすい卵子が育ち、排卵やおりものがきっちり分泌され、基礎体温も低温期から高温期への移行がスムーズになります。



子宮が「ふかふかベッド状態」となって、妊娠準備が整います。卵巣の冷えを取り、あたたためて血液量を増やし、栄養と酸素をいっぱいを送り込んで、卵巣機能を元気にすることです。

そのために一人お一人、日常生活と食生活について、ていねいにアドバイスすることこそが一番重要だと考えています。



ご自分の年齢を気にされている方もおられます。35歳までになんとか、と言う人もいますが、当店のお客さまの中には43歳を過ぎている人もいらっしゃいます。取り組み方で、ていねいに生活を整えれば、だいじょうぶです。生理に関係することですから、妊娠だけでなく、女性として元気に暮らしていく上で「体調を元から整えておくこと」はとても大切です。

今、不妊に悩んでいる方も、たまたま、まだできていないというだけに過ぎないということです。

だいじょうぶです。

「卵巣を元気にする身体作り」を一緒にやっていきましょう。

お医者さんに、ホルモンのバランスが悪いと言われたから、大変だと自分を追いつめていませんか。

生理の前や生理中に、頭痛、肩こり、胸が張る、便秘、イライラ、朝起きられないなどの症状がある方が多くおられます。

身体の調子を整えれば、こうしたこともずいぶん改善し、自然妊娠の可能性も高まります。

女性の身体は、男性と違ってホルモンと共にあります。

その女性特有の身体を大切にしましょう。

そして、赤ちゃんが授かる身体作りをしましょう。

中村漢方堂では、経済的な負担をあまりかけずに多くの人が自然妊娠できるようにと、漢方的知恵による生活改善のお手伝いをさせていただいています。

食生活や生活習慣の改善と卵巣を元気にする漢方茶でどなたでも妊娠できる身体になることができます。

意外に見落とされているのが、卵巣や子宮の冷えです。

冷えが原因で、排卵や着床がうまくいかなくなるものが少なくありません。

子宮や卵巣の血液の流れを改善し、栄養や酸素を充分に行き渡らせて、冷えを取ることで、子宮や卵巣の機能が元気になります。

これは、日常生活をちょっと気をつけるだけで、どなたでも簡単にできます。

漢方的知恵を使って、「女性の元気な身体作り」を、今からしっかりやりませんか？



## 2 今日からできる 3ポイント

### ① 食生活の見直して 冷えを解消

朝食に、パンと冷たい牛乳やコーヒーを召し上がっていませんか？これに生野菜という組み合わせなら身体ははもっと冷えてしまいます。

ご飯に味噌汁という「和食」が、冷え取りにはオススメです。



赤みの肉類（牛・豚・鳥など）、黒い色の食物（黒豆

黒ゴマ、のりなど)は身体を温めてくれます。梅干しや生姜、みそ、根菜類の野菜もいいです。

キャベツ、レタスなどの青い野菜はできれば、火を通して食べるといいですね。



毎日の食べ物を漢方的知恵で少し意識するだけでも、身体の変化を実感できるようになりますよ。

また、体温より低い食べ物は、体温をスーッと冷やします。冷蔵庫で冷やした牛乳、豆乳、野菜ジュース、水やビール。健康に良いと思って食べている生野菜サラダもそうですね。

パイナップル、バナナ、マンゴなどの南国系の果物も冷やすもとと考えられます。



ケーキやクッキー、ゼリー・・・などの甘い食べ物は身体を冷やすとされています。お砂糖は、黒砂糖がお勧めです。

白砂糖は精製でミネラル分が欠けています。

ナトリウム、カリウム、マグネシウムなどのミネ

ラルが欠けていると冷えがおこりやすくなります。

漢方的な見方では、緑茶は身体を冷やすとされています。それに対してほうじ茶や紅茶は身体を温めます。何気なく飲んでいるお茶でもちょっと見直してみるのも役に立ちます。

どうですか？

ご自分の食生活を具体的に見直してみるとまだまだ改善できるところがあるのに気づかれませんか。



## ② 生活習慣の見直して 冷えを解消

お風呂では、ゆったり、温まっていますか？

シャワーでさっと汗を流しておしまいという「あっさり派」ではないですか？

もしできるなら、「半身浴」をしてください。

しっかり汗をかいてリラックスすると全身状態がぐんぐんと良くなっていきます。



手の平を閉じて親指をおへそに当てるとその下の小指の当たる部分がちょうど「任脈」(にんみゃく)というツボになります。

このツボは、生理や不妊など女性ホルモンに深くかわるとされています。

入浴タイムに身体をしっかり温めて、今日から受け入れ準備を整えませんか？



人一倍、冷えがきつい！と思っているあなたなら「湯たんぽ」が効果的です。おやすみ前の10分間。ちょっとかっこ悪いみたいだけれど、湯たんぽを太ももの内側ではさみます。

これで下腹部や股関節などが温まります。ジワー、と心地よくなります。身体がぐんぐん良くなっていく感じを味わってください。

湯たんぽの代わりにペットボトルに40℃程度のお湯を入れても簡単湯たんぽができます。

素足や生足は冷えのもとです。ストッキングはもち

ろん、ソックスなどでもしっかり守ってあげてください。

遠赤外線効果で暖かいという下着や靴下も多く出回っています。うまく活用してくださいね。

### ③ ちょっとの運動で 冷えを解消

ほんの少し運動するだけで、血液の流れがよくなります。

運動で、一時的に体温も上がり、身体の内から冷えを消し去ることもできます。

運動といってもなにもスポーツをしたり、走ったりしなくてもOK。簡単な体操程度でいいんです。



昔なら、布団の上げ下ろしや炊事洗濯で、結構な運動量がありました。今は便利になって、それが少なくなった点も見逃せません。ですから、意識的に運動することに価値があります。

ヨガやストレッチなど、ゆったりした動きの運動だけでも効果があります。

これで、子宮や卵巣に多くの血液が流れます。30分ほど歩くだけでも、いいんです。

ぜひ、今日から、ちょっとした運動をしてみてもいかがでしょう。

以上の他にも、日常生活でいろいろ工夫のできることはあります。ストレスは、血流を悪くして、ホルモンのバランスを崩す元になるので、妊娠の敵です。

好きな音楽をかけたり、アロマテラピーなどで好き香りを部屋にただよわせたり、リラックスできる環境を作りもいいです。

中村漢方堂のお店ではいつも静かなの室内音楽を流し、ゆったりした雰囲気をつくっています。



このように、いろいろヒントはありますが、あまり細かくチェックしすぎないことも大切です。

「身体をいたわることを楽しむ」つもりで



リラックスして、いきましょう。

### 3 お客様 生の声 (ほんの一部です)

#### 冷えの改善で妊娠できました！

自分は冷え症ではないと思っていましたが「子宝無料相談」で食生活のアドバイスをしてもらい、自分でも気がつかないうちに身体に冷えを呼び込む生活をしていたことに気づきました。

いろいろな治療をしても、妊娠できなかった根本的な原因がよくわかりました。

シャワーをお風呂に変えたり、お腹を温めることを実行したり、冷たいものや甘い物を減らすことでびっくりするくらい基礎体温がよくなりました。

卵巣を元気にする漢方茶と冷えの改善で、おかげさまで半年後子宝に恵まれました。ありがとうございます。

大阪府堺市 田所ゆかり様 36歳

### 乱れていた基礎体温がきれいに！

冷えが不妊の原因となることは知っていました。だから、自分では日頃からとても注意していたつもりです。

でも、体温より低い温度の飲み物や果物を、つい食べてしまっていました。お風呂には入らず、どちらかという「シャワー派」でした。

「子宝無料相談」で教えてもらわなければ気がつかないことが、たくさんありました。

毎月、基礎体温表を見てもらい、身体の状態をカウンセリングしてもらいながら、冷えを呼び込む生活の習慣を見直しました。

私に合った漢方のお茶と、血の少ない体質を改善するために勧めteいただいた棗（なつめ）配合のサプリメントを飲んでいると、身体が軽く楽になり、乱れていた基礎体温表がきれいになりました。それから8か月後、妊娠しました。

東京都多摩市 加藤 舞 様 33歳



### 年齢が高く、あせりと不安がいっぱいでした！

年齢的に少し焦りを感じていましたので、どうしようか迷って悩んでいました。それでも「子宝無料相談」に思いきって相談することで、とても気が楽になり、冷静に自分の生活や心を見直すきっかけとなりました。

「子宝無料相談」で教えてもらった通り、生ものや生野菜、甘い物、果物を控え、寝る前は、卵巣の血のめぐりをよくするため、リラックスの時間を大切にしました。また、寝る前には湯たんぽで股関節やお腹を温めることを続けました。

特に朝食の大切さを教えていただき、その後は出来る限りご飯とみそ汁に変え、お勧めいただいた漢方茶と冷えを取り除く松をつかったサプリメントで

治らないとあきらめていた肩こりや生理痛なども消え、基礎体温表の高温期も長くなり、1年もしないうちに妊娠ができました。あきらめないでよかったです。

ほんとうにありがとうございました。

岡山市倉敷市 野本 かなえ様 38歳



#### 4 一人でがんばりすぎていませんか？

##### 中村漢方堂が最も大切にしていること

人工授精や体外受精などいろいろな治療をしてもなかなか赤ちゃんが授からない……。なせ妊娠できないのか、原因もよくわからないまま誰にも相談できず、不安や焦りの気持ちを持ち続け、一人で悩んでおられる方が少なくありません。

身体の冷えとともに、そういった精神面の不安やストレスも不妊の大きな原因になっています。

中村漢方堂では、生理やおりもの不安、夫婦生活の不安、排卵の不安、基礎体温の不安など、なかなか人に聞けない悩みなどいろいろな子宝の相談をお受けています。

だれにも話せなかった悩みや不安、あせりを吐き出すことで精神面が軽くなります。

不妊を克服された方たちの「生のお声」をご紹介します。させていただきながら、身体や心の冷えを取り除く漢

方的智慧をご紹介します。

子宝を望んでおられる女性の心の支えとなるためのお手伝いをさせていただきます。



一人でがんばりすぎないでくださいね。

もし、不安や焦りのお気持ちをもたれているならその気持ちを誰かに聞いてもらうことが一番大切です。

中村漢方堂はその不安やストレスをいつでもお聞きします。それが最も大切にしていることです。

## 5 無料相談

中村漢方堂薬品	子宝無料相談
電話	06-6951-2685
営業日	月～土曜日
営業時間	10時～18時半
所在地	大阪市旭区森小路2-21-11
店主	中村敏昭



### ■相談方法

- **来店相談**
  - 大阪市営地下鉄 谷町線千林大宮駅下車
  - 京阪電車 森小路駅下車
  - 駐車場 完備

お一人お一人、じっくりお話をお聞きするため  
またお待ち時間のないよう、ご来店相談には、お電話  
やメールによるご予約が必要となります。

- .....
- **電話相談** 06-6951-2685  
お待ち時間のないよう、お電話  
相談にはご予約が必要となりま  
す。

- .....
- **メール相談** 常時受け付けております。  
お返事には、3営業日をいた  
だいております。

[メールアドレス：ybkt.523dcm@sky.plala.or.jp](mailto:ybkt.523dcm@sky.plala.or.jp)

私たち夫婦も、長い間子供に恵まれない時期を過ご  
しました。

子宝に恵まれるために、いろいろな治療をしたり、  
漢方薬も服用しました。しかし、残念ながらそうい  
ったものだけでは実が結びませんでした。

友人の阪大の産婦人科の医師に相談した末生活習慣と食生活の改善し、子宮や卵巣に元気が戻ることが、妊娠するためには一番 近道と教わりました。

血の流れをよくし、身体を冷やさないことで元気な子宮や卵巣がよみがえります。  
乱れたホルモンもバランスが整います。



その結果、二人の子を授かることが出来ました。  
妊娠するためには、子宮や卵巣の元気を取り戻すことが重要と実感しました。  
生活習慣、食生活の改善で、身体を温めることが一番大事です。  
今、なかなか妊娠しづらい方に、私たちが苦労した経験を元に生活習慣と食生活の見直しの大切さををお話しさせてもらいたいと思っています。

すこしでもお役にたつことができ、お客様の笑顔を見ることが何よりうれしいことです。



私たちの苦労話、妊娠された方の成功例、いろいろお話ししましょう。  
お客さまとの毎月のカウンセリングを大切にし二人三脚であせりや不安を乗り越えていきましょう！

あせらず あわてず あきらめず、私ども夫婦と共に取り組んでみませんか？

どうかお気軽にご来店お電話、メール、心よりお待ちしております！



昨年度は、一年間で86人の方から「妊娠できました！」と、うれしいご報告を受けました

どなたでも、身体の状態を整えれば、自然妊娠ができる身体になると私たちは確信しています。

