

生理痛は無いのが理想

毎月の生理、痛み止みられます。痛みだけをめを飲まないで耐えられは無く、子宮内膜症のよれないのは正常とはいえない。生理痛の原因とえません。生理痛の様なることもあります。

子、イライラや胸の張り、むくみ、だるさや眠気など、一人一人症状も違えば体質も違います。タイプに

合わせて体調を整えと、多くの生理痛は改善してゆきます。

1. 瘀血おけつ
血流が悪いタイプで

生理痛の一番の原因で

す。肩こり、頭痛、肌

のくすみや目の下のく

ま、経血にレバー状の

塊が出るなどの症状が

だるさや眠気を感じるのは気虚や血虚タイプです。

4. 血虚けつじゆ

血液が不足気味。経血量が少なく、髪や皮膚が乾燥し、目の

疲れを感じやすいです。

<第八十一話>

つらさの原因を改善して、健康な体の状態になります。生理痛も自然と軽減します。生理痛は無いのが理想なのです。



2. 気滞きだ
気の巡りが滞ること
で、イライラや胸の張り、
ゲップやおならが増える
ことも。

3. 気虚きじゆ

胃腸が弱いエネルギー

不足です。疲れやすく、

暑がりや寒がり、生理中

や食後、生理終わり頃に

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住

1-29-2



Twitter

☎03-3888-1-2273

<http://www.jinseido.co.jp>