

気滞・瘀血体質チェック

- きたい おけつ
- 口の中に苦い味がする
 - 下痢と便秘をくり返す
 - 偏頭痛がよく起きる
 - 喉にものがつかえた感じがする
 - 生理前にお腹や胸がはる
 - ため息をよくつく
 - シミ、そばかすが多い
 - 慢性的な肩こりや頭痛がある
 - 生理痛がひどい、血の塊が出る
 - 顔や唇の色が暗い
 - 下肢の静脈瘤が目立つ
 - ストレスに弱いと感じる
 - イライラしやすい
 - 自分の感情がコントロールできない

血虚体質チェック

- けっくそ
- 動悸がする
 - 爪が薄い、割れやすい
 - 物忘れが多い
 - 顔色が白い、ツヤがない
 - 乾燥肌、カサカサ
 - 生理不順
 - 抜け毛、白髪が多い
 - 貧血、立ちくらみがある
 - かすみ目、疲れ目がある
 - 手足のしびれ、筋肉のけいれんがある
 - 眠れない、熟睡できない
 - 耳鳴りがある
 - 不安になりやすい
 - 自分に自信が持てない

気虚体質チェック

- ききょ
- 疲れやすい
 - 風邪を引きやすい
 - 足がむくみやすい
 - トイレに近い
 - よく息切れがする
 - 軟便、下痢がある
 - 冷え性
 - 声が小さい
 - 胃もたれしやすい
 - 満腹まで食べる
 - 新陳代謝が悪い
 - 朝、食欲がない
 - やる気が出ない
 - 決めたことが続けられない

自分の「**血流力**」をチェックしてみよう



思いあたる
不調はあるかこっ??

血流の不調で起こる不調

- ・イライラ
- ・生理痛
- ・不妊症
- ・更年期障害
- ・冷え性
- ・肥満
- ・抜け毛・薄毛
- ・肌トラブル
- ・高血圧
- ・腰痛
- ・ひざ痛
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・疲労感
- ・ストレス
- ・不眠

血流が悪くなる理由

1. 血が作れない(気虚)
2. 血が足りない(血虚)
3. 血が流れない(気滞 瘀血)

この1~3を順に改善していくことがカギ



血流改善には

4ヶ月かかると思っであっ!

- 1 = 食事の改善
- 2 = 睡眠改善
- 3 = 生活習慣改善

「血流力」

「肩こり・頭痛・体が不調などキイライラしませんか?」
それは、体と心がつながっていないから。そして、すべて血流が原因なのです。

「血が流れない」体質 ストレスに弱く、イライラがち

いわゆる血液ドロドロ。気虚・血虚の要素を併せ持つことが多い。血圧が低く、血流がドロドロの場合も。血が細胞に届かないため、感情のコントロールが苦手。血流が流れると、ストレスにも強くなります。

① 朝食前の 5分散歩

朝食前に歩くことで、体が目覚め、血と気の巡りが一気によくなります。5分程度の散歩も充分効果あり! 4リならストレッチなどでOK。

② 柑橘系PO2でリラックス

仕事中、ストレスがたかるとき、生理前は、PO2を味方にするこぢおちつきます。

「血が不足している」体質 婦人科トラブルが起こりやすい

漢方で「子宮は血の海」というように、血が足りないと生理痛・不妊症・子宮内膜症などの婦人科トラブルが起こりがち。つまり不安感も特徴。血を増やすことで、子宮・卵巣が強くなり、肌や髪も改善、自信も復活します。

① おすめは、貝類のみそ汁

みそは、大豆食品の中で唯一、血をふよめ効果のある食材。貝類は、ミネラル、たんぱく質が豊富なので、生殖機能を補ってくれまぢ。

② 鶏肉を食べる。

鶏肉はたんぱく質の塊、鉄分は、ほうれん草の5倍の吸収力、と血の原料が豊富です。

「血が作れない」体質 つかれやすく、やる気が出ない

胃腸が弱く、血とエネルギーが作れないため、疲れやすく、たぢいのが特徴。気がたぢないこと、自信がたぢく自分を責めがちな人もたぢい。胃腸の弱さを改善することで、血が増え、ホルモンバランスが整い、やる気もあつ。

① 朝起きたら常温水をのむ。

おぼている間、最大150回もの強い収縮により、スッキリした胃腸が、水をのむことで動かたぢます!

② 「ちんちん風寝」が

気虚タイプは昼食をとると、眠たぢたり、たぢくたぢりがち。昼食後10分でも昼寝をしてみまぢよう。

※4つ以上は注意です。ひとつの体質とつらにより、複数体質を持つこぢる方もたぢいです。