

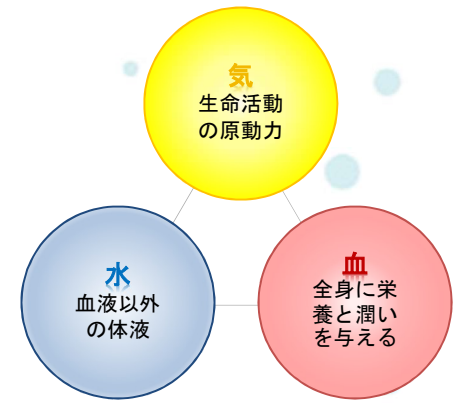
あなたの漢方的体質は？～気・血・水のバランスをチェックしよう！～

「病気というほどではないけれど、なんとなく調子が良くない」「健康診断や検査では異常はないけれど、自覚症状がある」

例えば・・・手足が冷える・胃腸の調子が悪い・食欲がない・疲れがとれない・朝起きられない・・・

その状態、「**未病**」^{みびょう}かもしれません。東洋医学では、身体は「**気**・**血**・**水**」^{き けつ すい}の三つの成分で構成されていて、このバランスが崩れると病気になると考えます。下記のチェックリストでバランスチェックをしてみましょう。

チェック数が多いところが、あなたの体質に近いと言えます。各体質に合った薬膳茶をお選びください。



き きよ
気虚
(気が足りない)

- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 手足が冷える・寒がり
- 食が細く、消化が悪い
- 朝なかなか起きられない
- なんとなくだるく元気がない
- ため息をよくつく
- 月経の周期が短い

そんなあなたに…
温巡茶、果巡茶、華巡茶
がおすすめ！

<養生のアドバイス>
消化がよく体を温める食材で内臓の機能を高めましょう。
芋類・穀類・豆類がおすすめ！
運動は、有酸素運動ウォーキング、ヨガなど。

き たい
気滞
(気が滞っている)

- ストレスが多い・感じやすい
- イライラや落ち込みやすい
- 気分がふさがり、憂鬱
- 喉や胸につかえた感じがある
- お腹がはったような感じ
- 頭痛や肩こりがある
- 月経前に不快な気分になる
- 月経不順

そんなあなたに…
果巡茶、爽巡茶、美巡茶
がおすすめ！

<養生のアドバイス>
香りのよい食材や酸味を多めに摂ると◎！**柑橘類**や**香味野菜**、ハーブがおすすめ。汗ばむ程度の運動で気分転換をし、柑橘系アロマでリラックスするのもよいでしょう。

け っ きよ
血虚
(血が足りない)

- 皮膚がカサカサする
- 爪の色が薄くもろい
- 夢をよく見る・熟睡できない
- 不安感がある
- めまいやたちくらみがある
- 目が乾いて疲れやすい
- 疲れがとれない
- 経血量が少なく周期が遅れる

そんなあなたに…
美巡茶と**爽巡茶**がおすすめ！

<養生のアドバイス>
肉魚類を摂る事が大切！**黒**や**赤**など色の濃い食材を取り入れましょう。皮膚の潤いに**ナッツ**等の種や実もおすすめ。目や脳を使いすぎると「**血**」を消耗するので、**夜更かし**は禁物です。

お け つ
瘀血
(血が滞っている)

- 顔色がくすみ、暗い
- 目の下にクマがでやすい
- 冷房の冷えに弱い
- お腹や下半身が冷える
- 肩こりや頭痛がある
- アザがでやすい
- 月経痛がひどい
- 経血量が多く血の塊が出る

そんなあなたに…
温巡茶と**美巡茶**がおすすめ！

<養生のアドバイス>
香味・辛味野菜、柑橘類などがおすすめ。甘いものや冷たい物は控えめに。血行をよくするために適度な運動をするとよいでしょう。下半身を温め、心身ともにリラックスして過ごしましょう。

いん きよ
陰虚
(余分な熱がこもりやすい)

- のほせやすく手足がほてる
- 肌や髪が乾燥している
- 目が乾く(ドライアイ)
- 喉が渇きやすい
- 冷たい飲み物を好む
- 便がコロコロして固い
- 寝汗をよくかく
- 尿量が少ない

そんなあなたに…
眠巡茶、爽巡茶がおすすめ！

<養生のアドバイス>
熱を冷まし水分を補います。潤い維持のため果物や野菜、ナッツ、乳製品を摂ると◎！**脂っこい物**や**辛い物**、**お酒**は余分な熱の源になるので**控えめに**。夜更かしは厳禁です。

すい たい
水滞
(水が滞っている)

- 身体が重くだるい
- 下半身がむくみやすい
- 胃がポチャポチャする
- 便がやわらかく、下痢しやすい
- 車酔いしやすい
- めまいや吐き気がある
- 雨の日に具合が悪い
- 月経前にむくみがひどい

そんなあなたに…
harbin茶、眠巡茶、華巡茶
がおすすめ！

<養生のアドバイス>
水分の過剰摂取、冷えに注意。豆類・海藻・体を温める野菜(玉葱、生姜など)がおすすめ。利尿作用のあるお茶(ハトムギ、黒豆等)も。運動や半身浴などで発汗を高め水分代謝を良くするとよいでしょう。