

あなたの基本体質は？

**気**

**「気」の不足**

- ・疲労・倦怠感・冷え
- ・免疫力低下・アレルギー
- ・胃腸機能低下・頻尿
- ・風邪をひきやすく治りにくい
- ・疲れやすい

**気滞**

**「気」の巡りが悪い**

- ・精神不安定・イライラ
- ・憂鬱・不眠・PMS
- ・落ち込みやすい・片頭痛
- ・ストレス・げっぷ・ガス

**気逆**

**「気」の上昇**

- ・めまい・不眠・動悸
- ・のぼせ・イライラ・咳
- ・頭痛・げっぷ・吐き気

**血**

**「血」の不足**

- ・顔色が悪い・めまい・動悸
- ・息切れ・白髪・抜毛
- ・不整脈・胃が弱い
- ・婦人病の恐れ
- ・生理が遅れる

**血熱**

**こもった熱が血液に**

- ・出血・発熱
- ・赤みを帯びた湿疹
- ・イライラ・のぼせ
- ・目の充血・生理不順

**瘀血**

**「血」の巡りが悪い**

- ・冷えのぼせ・シミ
- ・そばかす・頭痛・肩こり
- ・関節痛・痔・月経不順
- ・痔ができやすい
- ・吹き出物・めまい

**水**

**「津液」の不足**

- ・肌の乾燥や痒み・のぼせ
- ・髪のパサつき・耳鳴り
- ・寝汗・声枯れ・便秘
- ・口唇の渇き・生理が早まる
- ・女性更年期障害

**内湿**

**余分な水分の停滞**

- ・食欲不振・下痢・胃内停水
- ・尿量の減少・浮腫み
- ・顔色が悪い・胃もたれ
- ・全身の倦怠感・めまい・動悸

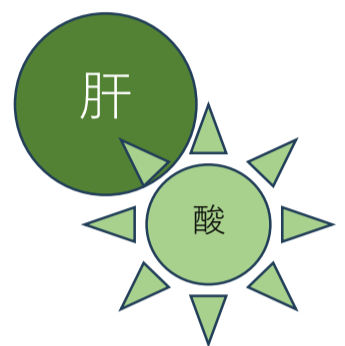
**痰湿**

**余分な老廃物の停滞**

- ・ニキビ・吹き出物・咳
- ・オリモノ・下痢・浮腫み
- ・中性脂肪
- ・水太り血中コレステロール
- ・高脂血症

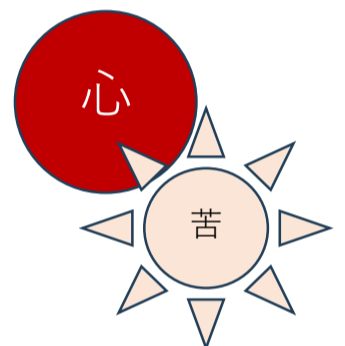
- イライラしたり、怒りっぽい
- 寝つきが悪く、眠りが浅い
- 目の疲れ、ドライアイ、充血、痛み
- 筋肉にこわばり、痙攣がある
- 爪がもろい、表面がなめらかでない
- 脇腹、胸元にはりがある
- 顔色が青白い ●食欲にむら
- 便秘性胃腸障害 ●生理不順、生理前不快

- ・右肩
- ・目疲れ
- ・爪



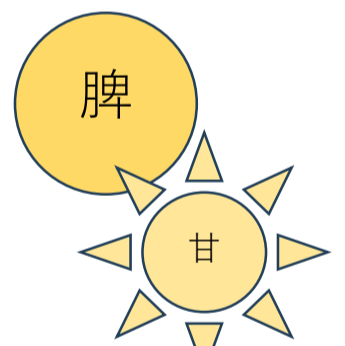
- 動機、息切れがする ●心臓や胸が痛む
- 脈が乱れたり、時々無呼吸
- 寝つきが悪く、途中で目が覚める
- 物忘れしやすく、記憶力が低下している
- 爪が黒ずむ ●舌の色が青黒い
- 少しの動作で汗をかく

- ・不眠
- ・健忘
- ・息切れ
- ・汗



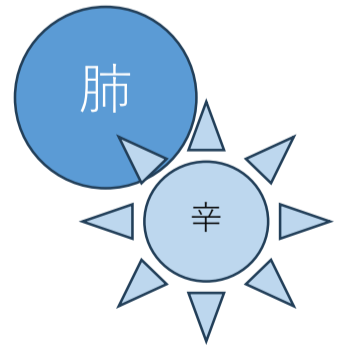
- 食欲がない、小食 ●口臭がある
- 口内炎ができやすい
- 胃がもたれる ●下痢をしやすい
- 胃下垂等内臓下垂 ●内出血しやすい
- 経血量が多く、止まりにくい
- 皮膚の色が黄色っぽい

- ・肩こり (左)
- ・めまい
- ・貧血



- 咳が出やすい・痰がでたり、からむ
- 鼻づまり、鼻水・咳こむ
- 風邪をひきやすい ●皮膚が弱い
- 汗をかきやすい ●気管支炎、喘息
- アレルギー疾患にかかりやすい

- ・呼吸
- ・糖代謝
- ・免疫



- 尿の出が悪い、頻尿、残尿
- 足腰がだるい、腰痛・不妊
- 骨が弱い、虫歯になりやすい
- 脱毛、白髪が年齢より目立つ
- 耳鳴り、耳がぼーっとする
- 足腰の冷え・手足のほてり
- 午後、夜微熱が出やすい
- 病気が治りにくい

- ・肩こり (両方)
- ・婦人科
- ・脳・水分代謝

