

<< 東洋医学的体質判断チェックシート >> ※当てはまるものにチェックを入れてください。

【A】 肝(ストレス)	【B】 冷え
<input type="checkbox"/> 怒る・泣くなどの感情が高ぶりやすい	<input type="checkbox"/> 湯舟に入ってもなかなか汗が出ない
<input type="checkbox"/> 物忘れしやすい	<input type="checkbox"/> 舌の色が白っぽい
<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い	<input type="checkbox"/> 下痢になりやすい
<input type="checkbox"/> 眠りが浅く、よく夢を見る	<input type="checkbox"/> 基礎体温の高温期が短い・または安定しない
<input type="checkbox"/> 食欲にムラがある	<input type="checkbox"/> 下腹部を触るといつも冷たい
<input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返しやすい	<input type="checkbox"/> おしっこの色が薄く、透明に近い。回数が多い
<input type="checkbox"/> 上半身は熱いのに下半身が冷える	<input type="checkbox"/> 夕方になると手足がむくむ
<input type="checkbox"/> 筋肉がこわばる、肩こり、こむら返りを起こしやすい	<input type="checkbox"/> 冷たい飲み物やアイスを食べると、すぐにお腹を下す
<input type="checkbox"/> 爪が白っぽい	<input type="checkbox"/> 唇の色が悪い(紫色っぽい、またはくすんでいる)
【C】 毒素(デトックス)	【D】 瘀血(血流の滞り)
<input type="checkbox"/> 常用的に服用している薬がある	<input type="checkbox"/> 目の下にクマができやすい
<input type="checkbox"/> 呼吸が浅い気がする	<input type="checkbox"/> 経血の色が黒っぽく塊がある
<input type="checkbox"/> 便の臭いが強い	<input type="checkbox"/> 便秘になりやすい
<input type="checkbox"/> 水分をあまり摂らない	<input type="checkbox"/> 生理痛がひどい
<input type="checkbox"/> 目が充血しやすい、または目やにが多い	<input type="checkbox"/> 唇の色が悪い(紫色っぽい、またはくすんでいる)
<input type="checkbox"/> 舌の縁に歯形がついている	<input type="checkbox"/> 顔色が全体的に暗く、くすんでいて透明感がない
<input type="checkbox"/> 脂っこい食事や、甘いお菓子がやめられない	<input type="checkbox"/> 舌の裏が、静脈が太く浮き出していたり、ポコポコと怒張している
<input type="checkbox"/> 口臭が気になる、口の中がネバネバして不快	<input type="checkbox"/> 肌が乾燥してサメ肌っぽい
<input type="checkbox"/> 汗をかくとサラサラしておらず、ベタベタして気持ち悪い	<input type="checkbox"/> シミやそばかすが増えた、または色が濃くなってきた
【E】 腎血虚	【F】 気虚(エネルギー不足)
<input type="checkbox"/> 立ちくらみ、疲れやすいなど貧血ぎみである	<input type="checkbox"/> 朝起きるのが辛く、午前中は調子が上がらない
<input type="checkbox"/> むくみやすい	<input type="checkbox"/> 汗をかきやすく、動いていなくてもジワッと汗ばむ
<input type="checkbox"/> 疲れやすく回復力が低い	<input type="checkbox"/> 食後、強い眠気に襲われることが多い
<input type="checkbox"/> 経血の色が薄いピンク色、または水っぽい	<input type="checkbox"/> 胃下垂、または内臓下垂気味だと言われたことがある
<input type="checkbox"/> 病院で「子宮内膜が薄い」と言われたことがある	<input type="checkbox"/> おりものが多く、色が透明～白でサラツとしている
<input type="checkbox"/> 生理の日数が短くなった(2~3日で終わってしまう)	<input type="checkbox"/> やる気が起きず、何をしても億劫に感じる(うつっぽい)
<input type="checkbox"/> 生理の経血量が以前より明らかに減ってきた(ナプキンがあまり汚れない)	<input type="checkbox"/> 声が小さく、長時間話すとは疲れてしまう
<input type="checkbox"/> 耳鳴りや中耳炎・難聴になりやすい	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすく、一度引くとなかなか治らない
<input type="checkbox"/> 夜、寝てからトイレに起きることがある	<input type="checkbox"/> 食欲があまりない、または食べるとすぐにお腹がいっぱいになる

- ・あまり深く考えず、あてはまると思った項目にチェックを入れてください。
- ・各項目のチェックの入った数が、一つだけ明らかに多い場合はその項目が最重要ポイントとなりますので、その項目に対する生活改善を重点的に取り入れてみてください。
- ・一番多い項目が二つある場合は、二つともに対する生活改善をバランスよく行ってください
- ・まんべんなくチェックが入った場合は、まずは【B: 冷え】と【D: 瘀血】に対する生活改善を取り入れてみてください。

【A: 肝(ストレス)タイプ】の方へ

～「頑張りすぎ」ていませんか？ まずは心を緩める呼吸から～

このタイプの方は、真面目で頑張り屋さんの方が多く、自律神経が緊張状態(交感神経優位)になりがちです。一番の薬は「頑張りすぎないこと」。そして、即効性があるのが「深呼吸」です。リラックスした深呼吸は、乱れた自律神経を一瞬で整える魔法の方法。仕事の合間や寝る前に、本書で紹介している「吐く時間を長くする呼吸法」を実践してみてください。(※具体的な呼吸法は『第4章: 深呼吸をする』を参照)

おススメのアイテム: バスストーン(テラバス)・よもぎ茶・桑の葉青汁・ヘキサゴンシート

【B: 冷えタイプ】の方へ

～冷えは妊活の大敵！ 体の内側から自家発電しましょう～

体温が低いと、子宮や卵巣の機能も低下してしまいます。あなたにまず実践してほしいのは、「朝イチの天然塩入り白湯」。寝ている間に休んでいた胃腸を温め、内臓機能をスイッチONにします。また、下半身の筋肉は「熱を作る工場」。「スロースクワット」で大きな筋肉を動かし、基礎代謝を上げて、自力で温まる体を作りましょう！(※作り方ややり方は『第4章: 朝起きたらまず～』『スロースクワット』を参照)

おススメのアイテム: 天然のお塩・梅醤油エキス・バスストーン(テラバス)・ごぼう茶・復元ウォーマー(腹部&脚)

【C: 毒素(デトックス)タイプ】の方へ

～体にゴミが溜まっていませんか？ 「出す力」を鍛えましょう～

便秘や肌荒れがあるあなたは、まずは悪いものを「出せる体」になることが最優先。最強のデトックス食材は**「ゴボウ(根菜類)」**です！ゴボウなどの根菜は、体を温めながら、体内の毒素を強力に排出してくれます。「毎日筑前煮を食べる」くらいの気持ちで、意識的に根菜を摂り入れましょう。また、保存料などの添加物を「入れない」意識も大切です。(※おすすめの食材は『第4章: ゴボウや根菜類を意識的に摂る』を参照)

おススメのアイテム: よもぎ茶・桑の葉青汁・天然のお塩・復元ウォーマー(腹部)

【D: 瘀血(ドロドロ血)タイプ】の方へ

～血液の質＝体の質。お水を入れ替えてサラサラに～

血流が悪く、古い血が滞っている状態です。人間の体の78%は水。体質改善とは、この「体内の水を綺麗に入れ替えること」から始まります。ジュースやお茶ではなく、不純物のない「天然水(ミネラルウォーター)」を、こまめにちびちびと飲みましょう。綺麗な水が全身を巡れば、ドロドロ血もサラサラに変わり、栄養が子宮まで届くようになります。(※水の選び方は『第4章: いい水をこまめにたくさん摂る』を参照)

おススメのアイテム: ごぼう茶・桑の葉青汁・ヘキサゴンシート

【E:腎血虚(老化・栄養不足)タイプ]の方へ

～細胞に元気をチャージ！魔法の粉「天然塩」の力～

生命力(腎)と栄養(血)が不足し、少しエネルギー切れを起こしています。細胞の一つ一つが元気に働くには、**「ミネラル」が必須です。減塩は逆効果！精製塩ではなく、海のミネラルが詰まった「天然のお塩(ぬちまーす等)」をサプリメント感覚で摂ってください。また、「黒い食材(ひじき等)」**は精気を養います。ミネラル補給で、卵子の質と若々しさを取り戻しましょう。(※お塩の選び方は『第4章:ミネラルたっぷりの天然のお塩を～』を参照)

おススメのアイテム: 黒炒り玄米茶・ごぼう茶・バスストーン(テラバス)・天然のお塩

【F:気虚(エネルギー不足)タイプ]の方へ

～ガス欠寸前かも？胃腸をいたわりエネルギー補充～

疲れが取れないあなたは、エネルギーを作る「胃腸」が弱っているかも。まずは「朝の塩入り白湯」で、胃腸を優しく起こしてあげてください。そして、何よりも大切なのは「休息」です。「あれもしなきゃ」と焦らず、まずは本書のメソッドを「一つだけ」でもいいので、ゆるく長く続けること。無理な運動よりも、まずは質の良い睡眠と食事で、バッテリーを充電しましょう。(※考え方のコツは『第4章:頑張りすぎない』を参照)

おススメのアイテム: ごぼう茶・バスストーン(テラバス)・ヘキサゴンシート

★質問・その他、どんなことでも、公式LINEのトークでお気軽にご相談ください！

●すべてのアイテムが読者限定価格でご購入できますので、ご購入希望の場合は、公式LINEのトークで、『妊活アイテム希望』とご送信ください。

●上記のおススメアイテム以外にも、いろいろな効果的なアイテムがございます。

詳しくお話を聞かせて頂いた上で、あなたに今、何が必要かをご提案させていただきますので、是非『オンライン無料相談』を受けて頂くか、院に直接ご相談にいらしてください。

●『オンライン無料相談(60分)』をご希望の場合は、公式LINEのトークで、『オンライン相談希望』とご送信ください。

●『院に来院されてのご相談』をご希望の場合は、公式LINEのトークで、『院での相談希望』とご送信ください。

公式LINEの友達追加は→



●Amazonに書籍のレビューを投稿して頂いた方には、ゴボウ茶をひとつ(20包)プレゼントさせて頂いておりますので公式LINEのトークで、レビュー画面のスクリーンショットを添えて、『レビューしました』とご送信ください。