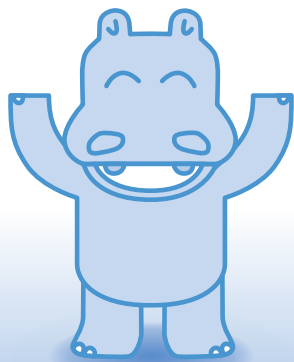


付録



あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 全身が無力で倦怠感がある
- 食欲が少ない
- 昼間でも眠たくなる
- 太り気味である
- 風邪をひきやすい
- トイレに近い、そして残尿感がある
- 軟便気味である

気虚(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

芋類・大豆・鶏肉類・ウズラ・ドジョウ

控えたい食材

生大根

監修 医学博士 陶 恵寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かばや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 顔に赤みがなく、艶がない
- 肌がかさかさする。髪の毛に艶がなく、ぱさついている
- めまい・立ちくらみ・動悸がする
- 眠りが浅く、よく夢を見る
- 手足が痺れ、こむら返りもある
- 生理の量が少なく、色が薄い
- 大便が乾燥している

血虚(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

レバー・レーズン・ナツメ・松の実

控えたい食材

辛いもの

監修 医学博士 陶 惠寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かばや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 痩せ型である
- のぼせ、手のひらや足の裏に、ほてり感が出やすい
- 肌や髪の毛は乾燥、皮膚がかさかさする
- 口やのどに乾燥感があり、目も乾く
- 空咳がある
- 寝汗がある
- 夕方から夜間にかけて熱っぽくなる
- 便秘気味である(大便が乾燥している)

陰虚(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

ゴマ・ユリ根・白キクラゲ・すっぽん

控えたい食材

ネギ・唐辛子・ニンニク・ニラ

監修 医学博士 陶 惠寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かばや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 顔色が白い(蒼白い)
- 寒がり、手足も冷える
- 腰痛・腹痛で、温まると楽になる
- 飲食物は温かいものを好む
- 冷房に弱く寒さにも弱い
- 小便が透明で多い
- 軟便気味である

陽虚(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

牛肉・エビ・ウナギ・ニラ・生姜

控えたい食材

スイカ・キュウリ・レンコン・梨・トウガン

監修 医学博士 陶 恵寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かぼや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- うつ傾向である
- イライラして怒りっぽく、落ち着きがない
- 口の中が苦い
- ためいきをよくつく
- おなら(放屁)が多い
- 生理不順、生理痛である
- 生理前に胸が張る

気滞(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

大根・みかん・香菜・シソ・ネギ・ニンニク・のり・ジャスミン茶

控えたい食材

イモ類・豆類

監修 医学博士 陶 恵寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かぼや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 顔色が暗い
- 目の下にクマがある
- 口唇がチアノーゼ気味である
- 皮膚の表面が黒ずみ、シミ・ソバカスができやすい
- 慢性的な頭痛・肩こり・関節痛がある
- 生理痛、色が黒ずんで、血塊がある
- 痔・子宮筋腫がある

血瘀(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

黒大豆・みかん・お酢・桃

控えたい食材

脂っこいもの・生モノ・ニガウリ・スイカ

監修 医学博士 陶 恵寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かぼや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 肥満(太り気味)である
- 手足や顔がむくみやすい
- 全身がだるく重たい
- 乗り物に酔いやすい、よく眠たくなる
- 関節、特に膝が痛む
- 曇りの日・雨の日、調子が悪くなる
- 軟便

痰湿(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

トウガン・大根・みかん・ハト麦・アズキ・海藻

控えたい食材

脂っこいもの・甘いもの

監修 医学博士 陶 恵寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かぼや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- がっちりした体型(太り気味)である
- 口の中が苦く、口臭がある
- 痰がネバネバして黄色い
- 吹出物が出やすい
- 食欲が旺盛である
- お酒・煙草・お肉が好きである
- 大便がすっきりとしない
- 男性は陰のう湿疹、女性はおりものが黄色い

湿熱(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

アズキ・ニガウリ・セロリ・キュウリ・トウガン・レンコン・スイカ

控えたい食材

ウナギ・ニラ・生姜・唐辛子・コショウ・山椒・蜂蜜・揚げ物・焼き物・お酒

監修 医学博士 陶 惠寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かぼや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時

あなたは、どのタイプの体質(証)に近いですか？

- 体型が均整で富んでいる
- 顔・皮膚・髪の毛に艶がある
- 目に輝き、唇が淡紅で潤いがある
- 寝つきがいい、食欲がある
- 大便・小便が正常
- 性格が明るい
- あまり病気にかからない

平和(証)

証とは、人間個々に持っている体質を東洋医学的に表現した病症です。

お勧めの食材

五穀・野菜・果物・青魚

控えたい食材

脂っこいもの・辛いもの・お酒

監修 医学博士 陶 惠寧

もっと、詳しく知りたい方は、^{かぼや}蒲谷漢方研究所まで

カバヤ薬局 パークシティ店内にて
漢方相談併設中

完全
予約制

044-811-8931

受付時間 平日午前9時～17時