

## ◆◆私の「冷え」脱出大作戦！◆◆

ノロウイルスやインフルエンザがピークをすぎると花粉症のシーズンがやってきます。冷え症自体は病気ではありませんが、身体を守るために体が発する警告信号です。冷え性には遺伝的要素と長い間の生活習慣から来るものがありますが、ご自分のタイプに合わせた対策で早く冷えから脱出しましょう。

## バリア不足型

風邪を引きやすく、引いたら長引きやすい。クーラーや風に当たるとくしゃみ鼻水、咳が出やすい。季節の変わり目に関節の痛みや痺れを起こしやすい。アレルギー体質である。



(対策)

皮膚や粘膜を丈夫にしましょう。

1日30分汗をかく運動をしましょう。

(食品・薬草・漢方薬)

ネギ、ショウガ、シソ、シナモン、干し柿、ユリネ、熟成ニンニク、衛益顆粒、黄耆建中湯

## 胃腸虚弱型

食後に眠くなりやすい。食べ過ぎると調子をこわしやすい。夏ばてしやすい。お腹から声が出ていない。すぐお腹がすく。長風呂やサウナは苦手。

はあ...



(対策)

胃腸を丈夫にし、積極的に運動をしましょう。

よく噛んで食べましょう。

(食品・薬草・漢方薬)

クマザサ、熟成ニンニク、ダイコン、キャベツ、ヤマイモ、カンゾウ、蒸ししょうが(乾姜)、ナツメ茶、麦味参顆粒、補中丸

## 火種不足型

元々寒がり。足腰の冷え。尿の色は透明に近い。膀胱炎を起こしやすい。気力の低下を感じる。メニエル氏症や耳鳴り・難聴の経験。むくみやすい。歯が弱い。白髪が多い。



(対策)

腎・泌尿器系と内分泌系を強くしましょう。

腰を冷やさないようにしましょう。

歩きましょう。

(食品・薬草・漢方薬)

黒豆、マトン、クルミ、海藻、黒ゴマ、カキ肉、トチュウ、サンシュユ、参茸補血丸、牛車腎気丸、至宝三鞭丸、八仙丸、金匱腎気丸、双料参茸丸

## 気血渋滞型

手足の先が冷える。イライラしやすい。しみや目にクマができやすい。疲れると顔がくすみやすい。青アザや充血を起こしやすい。頭痛や肩こりがある。内臓にポリープや腫瘍がある。



(対策)

規則的な食事、生活のリズムをつけましょう。

コーヒー、アルコール類、嗜好品を摂り過ぎないようにしましょう。

無理しないようにしましょう。

(食品・薬草・漢方薬)シソ、松、ガジュツ、爽月宝、玫瑰茶、シベリア人参、菊花茶、水快宝、冠元顆粒、血府逐お丸