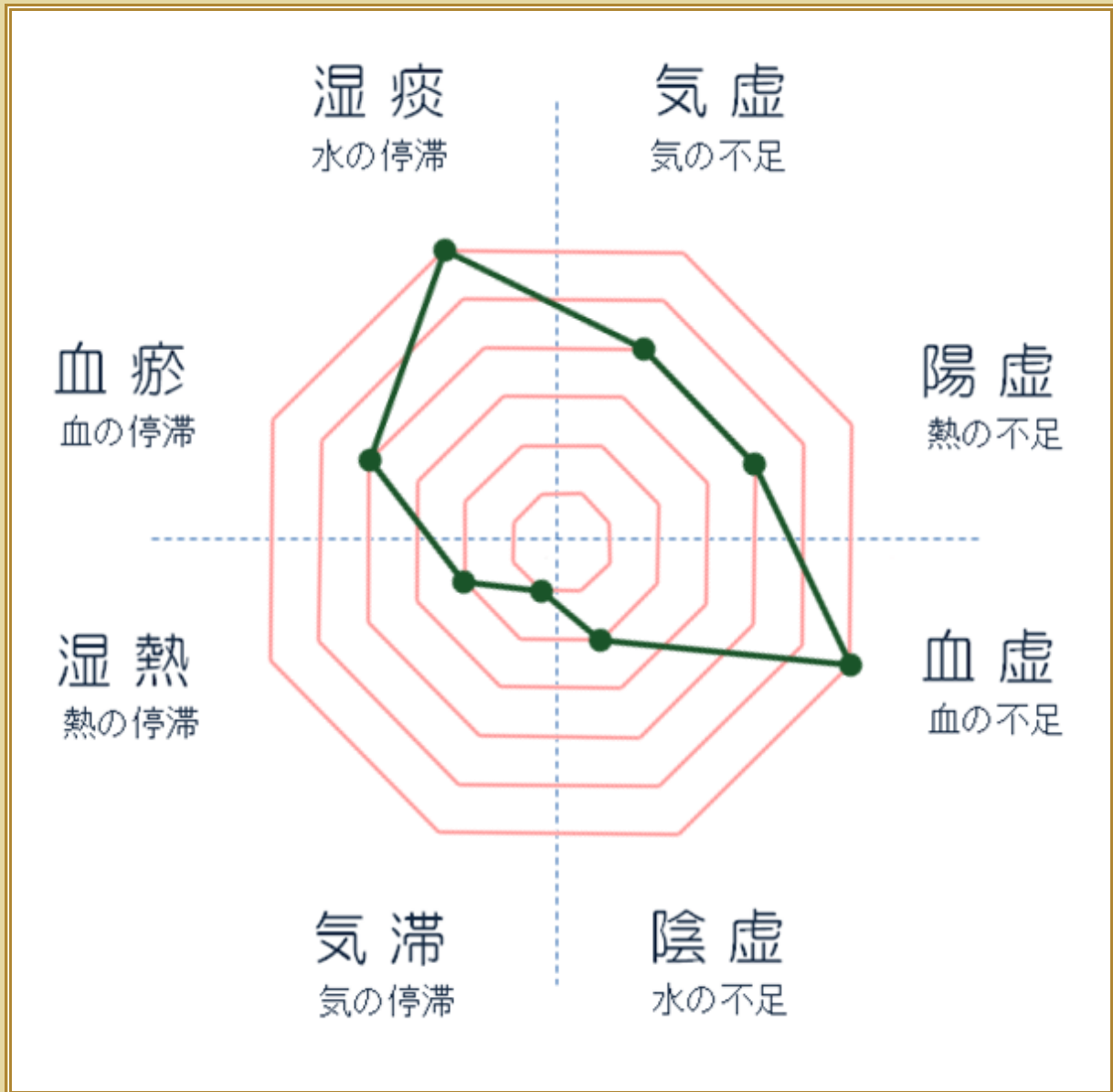




Be myself Check Sheet



Yさんは『湿痰』タイプです

体の水分を調整するのは五臓の肺・腎・脾の働きの低下によって、水分代謝がうまくいかないと、湿痰に陥ります。津液(体内に存在する血液以外の水分)が過剰になり「気」や「血」の働きを邪魔する存在になっている状態です。

Yoga Lesson

むくみ改善ヨガ、腸を整えるヨガ
基礎代謝アップヨガ、脂肪燃焼ヨガ

Flavor

ジュニパー、シダー、サイプレス、グレープフルーツ
体内水分やホルモンバランスを調節する効果

Good

軽い全身運動を日常に取り入れて、熱をつくることを意識してみましょう。また日ごろから体を冷やさないように心がけ、お風呂はシャワーで済ませず、1日の終わりに湯船に浸かり体を温めることも大切です。食物繊維を含む食べ物は便秘を促すのでおすすめです。

Not

消化吸収能力が低下すると、余計な水が体の中に溜まり、ドロドロした状態を引き起こします。暴飲暴食を避け、脂っぽいもの、甘いものの食べすぎは控えましょう。運動不足は重だるさやむくみを引き起こします。少し汗をかくくらいの運動を取り入れてみましょう。