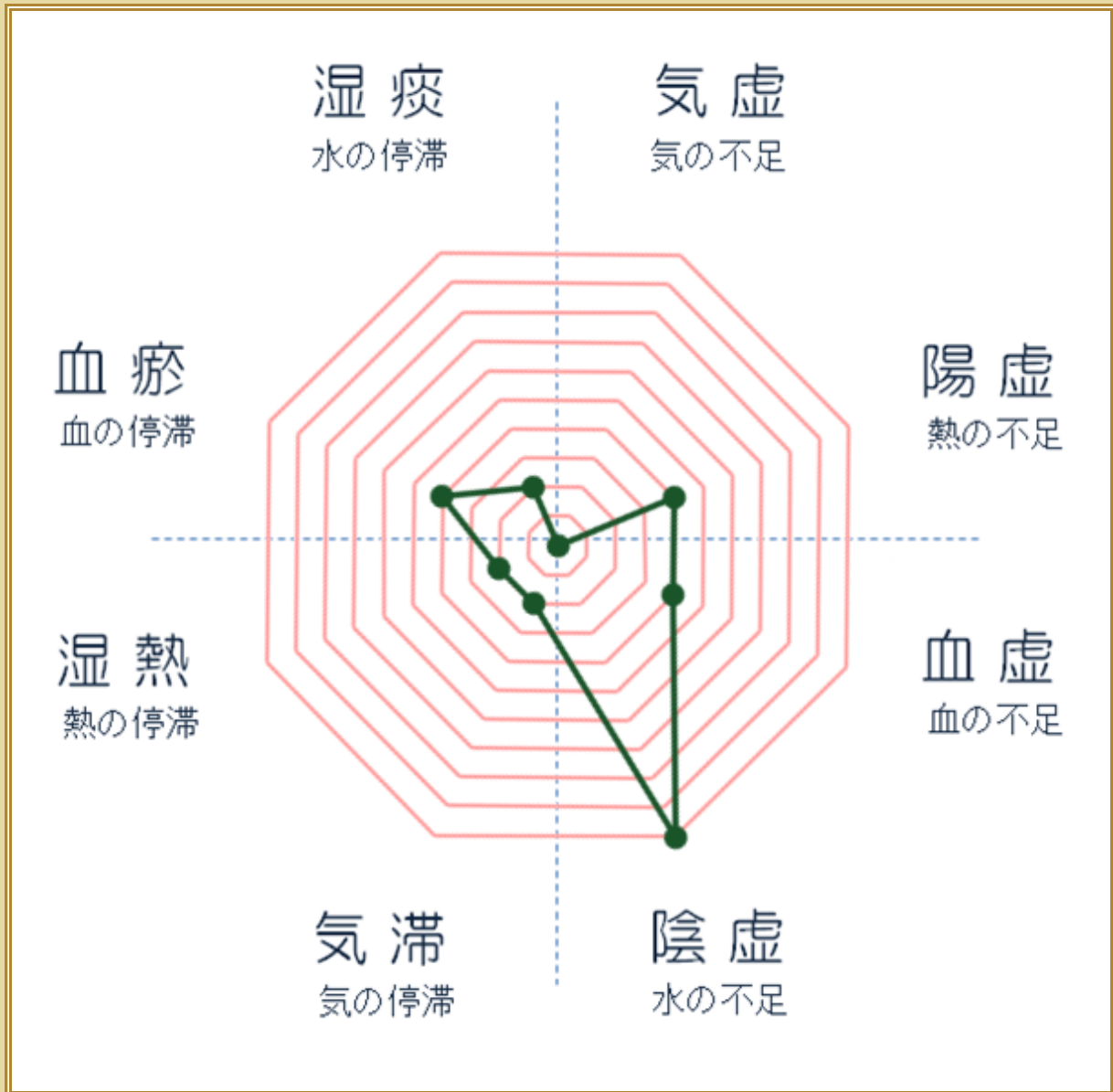




# Be myself Check Sheet



Aさんは「陰虚」体質です

津液(体内に存在する血液以外の水分)が不足し、全身が潤い不足のため、乾燥トラブル、冷えやむくみ、体の末端に栄養が届きづらい状態になっています。

## YOGA LESSON

◆腸を整えるヨガ・むくみ改善ヨガ

汗をかき過ぎると水分が少なくなり、陰虚を助長します。  
こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

## FLAVOR

フランキンセンス(乾燥や肌荒れなどの皮膚トラブルに効果的)  
ベチバー(体の水分を保持するのに効果的)

## Good

体が津液を生み出すには胃腸の消化吸収機能を高めることが重要です。規則正しい食事、彩のある食事を意識し、山芋やオクラのようなネバネバした食べ物を取り入れてみましょう。適度な運動を継続することで末端まで血液が促進され、老廃物も体の外に出やすくなります。

## Not

冷たいものは胃腸を冷やし、辛いものは発汗を促してカラダを乾燥させやすくするので摂りすぎに注意しましょう。  
過度な発汗(サウナなど)はなるべく避けましょう。  
夜になっても交感神経優位の状態が続きやすい状態です、夜更かしは避け、早寝早起きを心がけましょう。