

漢方の知恵を活かした食事で健康的に美しくなる

食べる漢方の便利帖 よりぬきお得版

アンチエイジング編

Contents



制限ばかりの食事は必要なし

食べなければきれいにはなれません..... 2

漢方 基本のキ

- ①気・血・水.....6 ②五味五性.....7 ③五臓.....8
- ④正気と邪気.....9 自分でわかる不調のサイン.....10

Part1 6つの体質がわかれば美しく健康的な体がラクに入る! 13

- あなたの体質をチェックしよう!..... 14
- ぼっちゃりさん 気虚タイプ..... 16
- 体重増減ありさん 気滞タイプ..... 20
- ふよふよさん 痰湿タイプ..... 24
- おなかぼっこりさん 瘀血タイプ..... 28
- パサパサさん 陰虚タイプ..... 32
- 血色悪すぎさん 血虚タイプ..... 36

櫻井先生の漢方お悩みカウンセリング..... 40

Part2 美容&女性の悩みを解消..... 47

- 乾燥肌..... 48
- くすみ・毛穴..... 49
- にきび・ふきでもの..... 50
- 目のクマ..... 51
- 薄毛・抜け毛..... 52
- 老化..... 53
- 月経痛・PMS..... 54
- 月経不順..... 55
- 更年期症状..... 56



Part3 大人女子のなんとなく不調を予防&改善! 57

- なんとなく疲れている..... 58
- 体がこわばる..... 59
- なんとなく頭が痛い..... 60
- 肩こりがつらい..... 61
- 手足が冷える..... 62
- むくみがとれない..... 63
- 胸やけ・胃もたれ..... 64
- 便秘がち・下痢がち..... 65
- なかなか眠れない..... 66
- ふらふらする・めまい..... 67
- のぼせ・多汗..... 68

Part4 心のもやもやをはらす&解決する方法..... 69

- 落ち込み・うつ..... 70
- イライラ..... 71
- 集中力がない..... 72
- 情緒不安定..... 73
- ストレス過剰..... 74
- 緊張する..... 75



完全保存版 アンチエイジング食材辞典.....76