

食べる漢方の便利帖

TABERU KANPOU no BENRICHOU

Contents

四季の漢方

春……2 夏……3 秋……4 冬……5

漢方 基本のキ① 気・血・水	6
漢方 基本のキ② 五味五性	7
漢方 基本のキ③ 五臓	8
漢方 基本のキ④ 正気と邪気	9
自分でわかる不調のサイン	10
漢方的によい生活を心がけよう	12



Part1 ずっと悩んでいるなんとなく不調を撃退 13

疲れがとれない	14
食欲不振	15
胃もたれ	16
便秘	17
肩こり	18
腰痛	19
肥満	20
夏バテ	21
冷え性	22
むくみ	23
のぼせ・多汗	24
疲れ目	25
口臭	26

Part2 いつもと違う症状を感じたときの対処法 27

赤い風邪(熱が原因の風邪)	28
青い風邪(冷えが原因の風邪)	29
カラ咳	30
鼻水・鼻詰まり	31
目やに・ものもらい	32
花粉症	33
頭痛	34
めまい	35
胃痛	36
下痢	37
尿トラブル	38
貧血	39
口内炎	40
二日酔い	41
足がつる	42



Part3 心のもやもやをはらす&解決する方法 43

落ち込み・うつ	44
情緒不安定	45
ストレス過剰	46
イライラ	47
緊張する	48
集中力がない	49
眠れない	50

Part4 美容&女性の悩みを解消 51

乾燥肌	52
くすみ・毛穴	53
にきび・ふきでもの	54
目のクマ	55
薄毛・抜け毛	56
老化	57
月経痛・PMS	58
月経不順	59
更年期症状	60

Part5 6つのタイプで体に合う食事は変わる! 61

あなたはどのタイプ? 6つの体質チェック	62
気虚	64
気滞	66
血虚	68
瘀血	70
陰虚	72
痰湿	74

漢方食材事典100	76
-----------	----

