

健康で美しい体づくりは毎日の食事から やせる漢方の便利帖

Contents



古代中国の思想がもと
漢方の基本を知ろう!..... 6

漢方 キホンのキ① 気・血・水..... 7	漢方 キホンのキ② 陰と陽..... 8
漢方 キホンのキ③ 五行..... 9	漢方 キホンのキ④ 五味五性..... 10
漢方 キホンのキ⑤ 五臓..... 11	漢方 キホンのキ⑥ 正気と邪気..... 12

Part1 ダイエットを始める前にこれだけは守って!
知っておいて! 体と心の養生ポイント..... 13

ダイエットはゆる〜続けよう..... 14	ちゃんと食べないとやせません!..... 15
よ〜く噛むだけでもやせてきます..... 16	甘いものは全部禁止ではないです..... 10
やせ味覚を手に入れましょう..... 18	余分なものを減らすだけでOK!..... 19
食べてもおなかがすくのは問題あり?..... 20	甘いものを食べたいなら果物を!..... 21
自己肯定で体も応えてくれる..... 22	五感を働かせ五臓を元気にしよう..... 23
ちゃんと寝れば食欲も抑えられます..... 24	気血水さえ整えば自然とやせます..... 25

コラムその① 櫻井先生のひと言つふやき 春の養生.....26



Part2 6つの体質がわかれば美しく健康的な体がラクに手に入る!..... 27

まずはあなたの体質をチェックしよう!..... 28	ぼっちゃりさん 気虚タイプ..... 30
体重増減ありさん 気滞タイプ..... 34	ふよふよさん 痰湿タイプ..... 38
おなかぼっこりさん 瘀血タイプ..... 42	パサパサさん 陰虚タイプ..... 46
血色悪すぎさん 血虚タイプ..... 50	

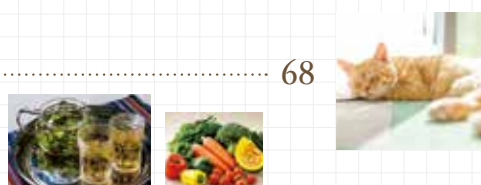


コラムその② 櫻井先生のひと言つふやき 夏の養生.....54

Part3 ダイエット中によくある不調を予防&改善!..... 55

なんとなく疲れている..... 56	体がこわばる..... 57
なんとなく頭が痛い..... 58	肩こりがつらい..... 59
手足が冷える..... 60	むくみがとれない..... 61
胸やけ&胃もたれ..... 62	便秘がち&下痢がち..... 63
なかなか眠れない..... 64	ふらふらする&めまい..... 65
気がつくといライラしがち..... 66	気分が落ちこみやすい..... 67

その通説ってホント? ウソ?
漢方養生Q&A35..... 68



コラムその③ 櫻井先生のひと言つふやき 秋の養生..... 80

Part4 オトナ女子の悩みや不調を漢方の知恵でラクにする!..... 81

ふきでもの..... 82	シミ..... 83
肌荒れ..... 84	目の疲れ..... 85
爪が割れる..... 86	髪の毛の悩み..... 87
のぼせ・多汗..... 88	月経トラブル..... 89
更年期..... 90	

コラムその④ 櫻井先生のひと言つふやき 冬の養生.....91

アンチエイジング食材事典..... 92



体質を知り
気血水を過不足なく、
滞りなくすることが
大切です

自分の体質に合った食事で
美しく健康的にやせられます



1 自分の体質を知りましょう!

気血水の過不足や巡りの状態により体質は分けられ、合う食材も変わります。自分の状態を把握して体質に合った食事を心がけ、気血水を整えましょう。

2 たまに体質の再チェックを!

一度わかった体質タイプが一生続くわけではありません。たまにチェックして、今の状態に合わせて気血水のバランスを整えることが大切です。

3 胃腸を^{いた}らわって温かいものを

胃が弱ると消化吸収が上手にできず、十分に気血水を作れなくなることも。甘いものや脂っこいもの、冷たいものは胃腸を弱らせるのでほどほどに。

国際中医専門員
櫻井大典先生

