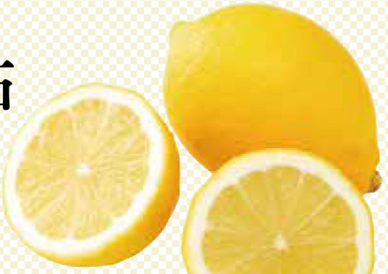
# 食べる漢方の便利帖

TABERU KANPO BENRICHOU



## Contents


毎日食べるものこそが体を整え、
万病を予防する「薬」になります。 …… 04

食べて体を整える
養生のきほん7 …… 06

Part1 なんとなく不調を撃退 …… 13

疲れが取れない……14　食欲がない、食べられない……15　胸やけ、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
歯茎の不調……27　食べすぎ……28　精力減退……29　弱い部分が痛む……30

あの健康常識、実は誤解です! …… 31
知っておきたい漢方の話 …… 32
気・血・水……32　五味・五性……34　五臓……35　五臓と気・血・水の関係……36

Part2 いつもと違う症状を撃退 …… 37

赤い風邪(熱からくる)……38　青い風邪(寒気からくる)……39　空咳……40
鼻水、鼻詰まり……41　目ヤニ、ものもらい……42　花粉症……43　頭痛……44
めまい……45　胃痛……46　下痢……47　尿トラブル……48　貧血……49
口内炎……50　二日酔い……51　足がつる……52　体がこわばる……53
耳鳴り……54　熱中症……55　乗り物酔い……56　吐き気……57
まぶたのピクピク……58　のどが詰まる……59

あなたのタイプをチェックしよう …… 60
気虚タイプ……61　気滞タイプ……62　血虚タイプ……63
瘀血タイプ……64　陰虚タイプ……65　痰湿タイプ……66

Part3 心のモヤモヤと不調を撃退 …… 67

落ち込み、うつ……68　情緒不安定……69　ストレス過剰……70　イライラ……71
緊張する……72　集中できない……73　眠れない……74　起きられない……75
他人と話したくない……76　パニックになりがち……77　やる気が出ない……78
フラッシュバック……79　コミュニケーションが苦手……80

Part4 美容と女性の不調を撃退 …… 81

乾燥肌……82　くすみ、毛穴……83　にきび、ふきでもの……84
目のクマ……85　薄毛、抜け毛……86　枝毛、パサパサ髪……87
爪が割れやすい……88　老化……89　月経痛、PMS……90　月経不順……91
更年期症状……92　シミ、そばかす……93　頭皮トラブル……94

食べる漢方食材事典 …… 95