

# 心も体もキレイに！！ワクワク♪漢方、中医学講座♪

心と体はつながっています。  
心と体のつながりを知って、ますますキレイに、ますます輝く毎日をおくりませんか！？

## あなたは、足りてる？ 気・血・水 チェック！！

### あなたはどのタイプ！？

#### 気のチェック

- 疲れやすい、疲れがとれない
- すぐ疲れてしまい、スタミナがない
- 疲れてくると、症状が悪化してくる
- 食後、眠くなりやすい
- 食欲がわからない
- 食べても太れない
- ポチャっとした体型である
- 息切れしやすい
- 汗っかき
- 疲れるとめまいや、不整脈がでる
- トイレが近い、または遠い
- あざがしやすい
- 生理がなかなかはじまらない
- 生理がなかなか終わらない
- 不正出血しやすい
- 声を出す仕事をしている（歌手、講師、接客など）
- 激しい運動をしている

#### 血のチェック

- 集中力がない
- 思考が止まりがちである
- 不安感がある
- そわそわする
- 動悸がする
- 髪がぼさつく
- 爪がわれやすい
- 不眠傾向である。（寝付きが悪い）
- 夢をよくみる、よく目が覚める
- 生理中に目がしょぼしょぼする
- 生理中、特に集中力がおちる
- 生理中、特にだるくてかなり眠くなる
- 生理が遅れる、または止まってしまった

#### 水のチェック

- 肌が乾燥ぎみ
- 年齢より、しわが目立つ
- 手足がほてりやすい
- 寝汗が多い
- 関節痛、腰痛がある
- イライラすることが多い
- 目が乾燥する
- 原因不明の微熱が続く
- 午後からのぼせたり、微熱がでる
- 胃がチャプチャプすることがある
- 体が重だるい
- 梅雨時期や雨の日に、体が重い
- よく喉が渇き、水を飲む

### 気づいて！体のサイン！！

なんだかだるい。いつも眠い。やる気がでない。  
イライラしやすい。集中できない。  
落ち込みやすい。

こんな症状ありませんか？

病気とは言えないけれど、ちょっと気になる症状は  
体からのサインなのです。  
サインを見逃さないで  
あなた本来の健康を取り戻しましょう！！

このような症状が、少しでも気になるようでしたら  
是非、一緒に勉強しながら、健康をとりもどし  
元気で輝く毎日を過ごしましょう！

そして、ご自身だけではなく、ご家族や、お友達にも喜ばれる情報を発信し  
お客様の大切な方たちも元気にして差し上げませんか？

アメディア・ラボの漢方講座では  
「心と体はつながっている」という、漢方、中医学の考え方によって  
心と体のメカニズムを学びながら  
お客様の心と体にとって、無理することなく、健康を得られるようサポートしていければと考えております。

講座、カウンセリング、随時受付中！！ [mail@a-media554.net](mailto:mail@a-media554.net)

講師 アメディア・ラボ 杏也佳(Ayaka) (国際中医師、国際薬膳師、中医薬膳師、漢方アロマアドバイザー)

ホームページ <http://a-media554.net>

