

※以下の色の中で、体からのサインの多い色を2つ探してください。

色	臓・腑	キーワード	体からのサイン	こうすればきっと大丈夫！	たいむのオススメ！
	肝臓 胆のう	血	<input type="checkbox"/> いろいろする <input type="checkbox"/> 目がかわく <input type="checkbox"/> 筋肉がよくつる <input type="checkbox"/> 脇腹が痛む <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい・もろい <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・右の脇腹に冷湿布を貼ろう ・お酒やお薬は控えよう ・右足の薬指を揉んでみよう ・油っこいものは控えよう ・常識にとらわれずたまにはバカしよう ・すっぱいものを食べてみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・肝臓を冷やすための冷湿布 ・重心を整えるたいむマシン(振動マシン) ・ふくらはぎを助けるテーピング ・右重心のバランスを整える鍼治療 ・肝臓の働きをよくするツボ(太衝)に皮内鍼
	心臓	興奮	<input type="checkbox"/> なかなか寝付けない <input type="checkbox"/> 睡眠途中で目が覚めやすい、夢をよくみる <input type="checkbox"/> 手のひらや足の裏に汗をかきやすい <input type="checkbox"/> 動悸がする <input type="checkbox"/> 物忘れが多い <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹にバスタオルを乗せて寝よう ・氷枕や冷えピタを使って寝よう ・左手の小指を揉んでみよう ・左手の親指の腹の部分揉んでみよう ・夜寝る前にテレビを見ないようにしよう ・苦いものを食べてみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の動きを助ける頭蓋調整 ・延長コースでリラックス) ・左肩を中心に鍼治療 ・睡眠の質をよくするツボ(内関)に皮内鍼
	胃	食	<input type="checkbox"/> 朝は胃がもたれて食欲がない <input type="checkbox"/> ゲップがよく出る <input type="checkbox"/> 口内炎がよくできる <input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまう <input type="checkbox"/> 口が渇く <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前に白湯を飲もう ・よく噛んで食べよう ・晩御飯を抜いてみよう ・コーヒーを控えよう ・左肘の外側を冷やそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・消化を助けるレクレア(消化酵素) ・左肘の外側を冷やす冷湿布 ・仰向けでお腹やスネに鍼治療 ・延長コースで元気な背中を取り戻そう
	腸	消化	<input type="checkbox"/> 便秘しやすい <input type="checkbox"/> 下痢になりやすい <input type="checkbox"/> 下痢ではないが一日に何回も大便する <input type="checkbox"/> 下腹部の張いを感じやすい <input type="checkbox"/> アゴが痛んだり、音が鳴ることがある <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・腹式呼吸をしてみよう ・お腹の の の字マッサージ(レッスンします) ・足裏をよく揉んでみよう ・乳製品を控えてみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・たいむマシン(振動マシン)で腸に刺激を! ・解腸超音波セラピー ・快腸足裏マッサージ ・快調になるツボ(合谷)に皮内鍼
	肺	精神疲労	<input type="checkbox"/> 汗をかきにくい <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい <input type="checkbox"/> 体の乾燥が気になる <input type="checkbox"/> 鼻水がよく出る <input type="checkbox"/> ため息をよくつく <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動をして汗をかこう ・乾布摩擦しよう ・深呼吸をしてみよう ・カラオケなどで大声出そう ・辛いものを食べてみよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・深層筋を鍛えるたいむマシン(振動マシン) ・肩を温めるマイクロ波 ・肺の機能アップのツボ(太淵)に皮内鍼
	腎臓 膀胱	冷え 肉体疲労	<input type="checkbox"/> 手足が冷える・冷たい <input type="checkbox"/> トイレが近い <input type="checkbox"/> 睡眠の質は悪くないが寝る時間が取れてない <input type="checkbox"/> 味の濃いものが欲しくなる <input type="checkbox"/> 耳の症状(耳鳴り・聞こえにくい...) <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・少し熱めのお湯で半身浴をしよう ・体を温めて寝よう ・ゆっくり体を休めよう ・しっかり食べよう ・冷たいものは控えよう ・しょっぱいものを食べてみよう ・寝る前に足首を10回ずつ回して寝よう 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨盤筋を鍛えるたいむマシン(振動マシン) ・延長コースでリラックス) ・腰をあたためるマイクロ波 ・全身の疲れをとる鍼治療 ・足の冷えを解消するツボ(太谿)に皮内鍼
	湿	弛み	<input type="checkbox"/> むくみやすい <input type="checkbox"/> 体がなかなか温まらない <input type="checkbox"/> 何かしようとしてもなかなか行動できない <input type="checkbox"/> 雨降る日や前日に体調が悪くなる <input type="checkbox"/> 食後の眠気や倦怠感 <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を控えよう ・味の濃い食事は控えよう(カレー・餃子・寿司・刺身...) ・おしりを上げる骨盤体操をしよう(レッスンします) ・運動やサウナで汗をかこう ・甘い物やお餅・お煎餅は控えよう ・クヨクヨ考えず行動しよう ・食欲ないのに食べるのはよそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・骨盤を引締めるたいむマシン(振動マシン) ・左骨盤を冷やすための冷湿布 ・骨盤を引き締める骨盤ベルト ・弛みスッキリ骨盤スリムテーピング ・水はけを良くするツボ(陰陵泉)に皮内鍼 ・消化を助けるレクレア(消化酵素)
	オケツ	滞り	<input type="checkbox"/> 婦人科疾患や生理の異常がある <input type="checkbox"/> 夜中に痛みが出やすい <input type="checkbox"/> 口唇や舌が紫色になる <input type="checkbox"/> 黒ずみが気になる <input type="checkbox"/> なかなか赤ちゃんができない <p style="text-align: right;">計 個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・腹巻をして寝よう ・内ももストレッチをしよう(レッスンします) ・子宮筋トレーニングをしよう(レッスンします) ・圧迫が強い下着は控えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ・婦人科系に効果のあるツボ(三陰交)に皮内鍼 ・骨盤周囲を温めるマイクロ波 ・骨盤周囲の血行改善に鍼治療

どうです？ 2つ探せましたか？ その2つの中でずっと前から出ている「体からのサイン」の多い方が本来のあなたの色です。それ以外の色があなたの体を悪くするものですから早めに取り除いていきましょう！