

あなたの腎虚はどのタイプ?

冷えタイプ ← **腎虚** → ほてりタイプ

- 足腰の弱り ● 歯の弱り
- 視力減退 ● 精力減退
- 脱毛 ● 物忘れ
- 小便の勢いがなく
スムーズに出ない
- 小便が近い

← チェック項目の多い方を選択してください。 →

- 顔色が悪い
- 寒がり
- 足腰が冷えやすい
- 夜間や冷えると小便近い

- 手足のほてり
- のぼせ 皮膚乾燥
- 寝汗をかく
- 小便黄色 口が乾く

Aタイプ 腎陽虚型

チェック項目の多い所があなたのタイプです。

潤い欠乏型

- 皮膚がカサカサする
- のどがかかわく
- 息切れがする
- 著息がみ
- 風邪をひきやすい

感覚調整低下型

- 筋肉が張りやすい
- 脳腹が張る
- 最低血圧が高い
- イライラする
- 目が疲れやすい

脳神経の衰え型

- 不安感がある
- 動悸がする
- 夜あまり眠れない
- 夢が多い
- 不整脈がある

抑制系の衰え型

- 暑がり
- のぼせやすい
- 冷たいものが好き
- 最高血圧が高い
- 小便が黄色い

Bタイプ 肺腎陰虚型

Cタイプ 肝腎陰虚型

Dタイプ 心腎陰虚型

Eタイプ 陰虚火旺型

Aタイプ (エネルギー不足型→腎陽虚型)

Aタイプの方は、エネルギーを作る働きが衰えている。

だから、寒がりで手足も冷えやすく

身体もだるくなりやすい。

精神的にも弱くなりやすく、

やる気や根気がなくなってくる。

また熱エネルギーは筋肉で生まれる。

だから、このタイプは筋肉が弱くなって、

膝・腰・膀胱・生殖器・肛門など

筋肉の関係するところに衰えを感じる方も多い。



海馬や杜仲や細辛のような身体を温めて

元気を益す作用のある生薬が配合された漢方薬が良い。

海馬補腎丸や至宝三鞭丸や独歩丸などである。

Bタイプ (潤い欠乏型→肺腎陰虚型)

Bタイプの方は、頭に水がないタイプ。

いくら水を飲んでも全身に水分が行き渡らないので、

口が乾き、咳、皮膚のカサツキ、口内炎、硬い大便

などの症状がでる。

特に全身に水を散布する肺が乾くので咳が出やすい。

麦門冬や五味子のような腎や肺を補って水分代謝を

回復させる生薬が配合された漢方薬をのめば、

大地が潤って豊かに木々が生き茂るように

細胞のすみずみまでイキイキしてくるはずだ。

八仙丸や麦味参顆粒などである。

