

紫の舌のチェックリ
舌に紫暗色の斑点がある、舌の裏にある血管が目立っている人が、血管が滞っている状態。血が滞っている状態。血が滞っている状態。

舌が紫暗色

夏は、熱中症を防ぐために、水分をこまめに補給をしましょう。また、塩分や昆布茶など、塩分を含む飲み物や揚げ物、油っこいもの、お腹が膨らむようなものを控えるようにしてください。

舌苔が黄色い

- 舌が赤い
- 舌苔が少ない、または黄色い
- 舌の表面に亀裂がある

水分不足タイプ



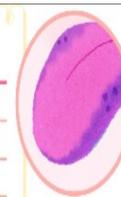
舌が白っぽい
舌のチェック
舌が白く、舌が変化している人、舌が湿っている、舌が白く、舌が変化している人、舌が湿っている、舌が白く、舌が変化している人、舌が湿っている。

舌が白っぽい

血行を促進する
血行を促進する、血行を促進する、血行を促進する、血行を促進する、血行を促進する、血行を促進する、血行を促進する、血行を促進する。

舌が紫暗色

体の巡り悪化タイプ



巡り悪化タイプ
巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ。

舌が白っぽい

元気喪失タイプ



弱った体力と気力が
弱った体力と気力が、弱った体力と気力が、弱った体力と気力が、弱った体力と気力が、弱った体力と気力が、弱った体力と気力が、弱った体力と気力が、弱った体力と気力が。

乾燥が苦しい
乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい。

舌が紫暗色

体の巡り悪化タイプ



巡り悪化タイプ
巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ。

舌苔が湿っぽい
舌のチェック
舌苔が湿っぽい、舌のチェック、舌苔が湿っぽい、舌のチェック、舌苔が湿っぽい、舌のチェック、舌苔が湿っぽい、舌のチェック。

舌苔が湿っぽい

栄養価リタイプ

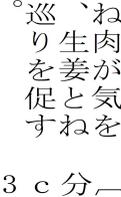


食生活の改善
食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善。

乾燥が苦しい
乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい。

舌が紫暗色

体の巡り悪化タイプ

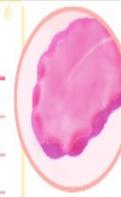


巡り悪化タイプ
巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ。

舌苔が湿っぽい
舌のチェック
舌苔が湿っぽい、舌のチェック、舌苔が湿っぽい、舌のチェック、舌苔が湿っぽい、舌のチェック、舌苔が湿っぽい、舌のチェック。

舌苔が湿っぽい

栄養価リタイプ

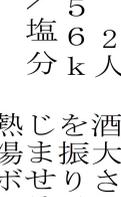


食生活の改善
食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善、食生活の改善。

乾燥が苦しい
乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい。

舌が紫暗色

体の巡り悪化タイプ



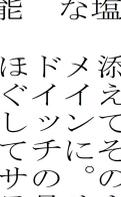
巡り悪化タイプ
巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ。

緑色に染まっている、舌の裏にある血管が目立っている人が、血管が滞っている状態。血が滞っている状態。血が滞っている状態。

乾燥が苦しい
乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい、乾燥が苦しい。

舌が紫暗色

体の巡り悪化タイプ



巡り悪化タイプ
巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ、巡り悪化タイプ。

Check

問診票

- 何週間も便秘や下痢が続いている
- ストレスや緊張を感じるとトイレに行きたくない
- お腹が張り、痛みや不快感、悩んでいる
- 下痢と便秘を交互に繰り返している
- 急に小腹が痛くなり、下痢でトイレに駆け込むことが多い
- 排便するとお腹の痛みや不快感が和らぐ
- 排便してもすっきりせず、いつも残便感がある

3名以上がついた人は...

慢性腸炎の疑い
慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い、慢性腸炎の疑い。