

## ☯ あなたに当てはまるのはどれ??

- **ストレス水太り**
- なかなか眠れない
- 人間関係にお疲れ
- ズキズキする頭痛持ち
- 体のバランスを崩しがち

心包

心臓(ストレス性)お疲れの可能性あり。オススメは赤(橙)色の物。摂り過ぎも×。苦味加減に注意!

今日は  
[リンパ+足ツボ](#)  
でユックリして  
は♪

- **水太り**、むくみ体質
- クーラー強烈
- お腹から来る腰痛持ち
- 疲れ溜まり過ぎ
- エッチしすぎ
- びくびく動いてしまう

腎

腎臓がお疲れの可能性あり。オススメの食べ物は黒い物。ただし摂り過ぎも×。酸味加減に注意!

今日は  
[角質とり+足ツボ](#)  
ボやや強めでス  
ッキリしては♪

- **新陳代謝が低くて**太り
- 声が弱くて小さい
- 咳、痰が多い
- タバコの吸い過ぎ
- 鼻水止まらず
- 何となく気分が重い

肺

肺(呼吸器)がお疲れの可能性あり。オススメの食べ物は白い物。ただし摂り過ぎも×。辛味加減に注意!

今日は  
[足ツボのイタキ](#)  
モ強めでシャッ  
キリしては♪

- 胃もたれ、胃の痛み
- 脂っこい物、**甘いもの**  
**の食べ過ぎ**
- 座りっぱなしで肩こり
- 手足がいつも冷える
- 思い悩んでしまう

脾

脾(消化器)がお疲れの可能性あり。オススメの食べ物は黄色い物。ただし摂り過ぎも×。甘味加減に注意!

今日は  
[足ツボのイタキ](#)  
モでリラックス  
しては♪

- **運動不足**太り
- 循環悪くて肩こり
- 血管硬くてドロドロ血
- 動悸、息切れ
- なんだかいつも浮かれ過ぎ

心

心臓(循環器)がお疲れの可能性あり。オススメの食べ物は赤(橙)色の物。ただし摂り過ぎも×。苦味加減に注意!

今日は  
[足ツボのイタキ](#)  
モ軽めでユッタ  
リしては♪

- **食べ過ぎ**太り
- 年中コリ体質
- 疲れ目
- 生理不順がみ
- お酒の飲み過ぎ
- キリキリする頭痛持ち
- いつもイライラしてしまう

肝

肝臓がお疲れの可能性あり。オススメの食べ物は青(緑)い物。ただし摂り過ぎも×。酸味加減に注意!

今日は  
[リンパマッサージ](#)  
ジでマッタリし  
ては♪