



体の症状チェック

【睡眠・自律神経のバランスチェック】

- ① 朝起きたときに、顔中もしくはTゾーンがべたべたする。てかる
- ② 寝る前に読書やパソコンをする（ 分位）
- ③ 便の形がきれいな・コロコロもしくはヒヨロヒヨロ（毎日α時々α生理前）
- ④ 日中のパソコンが6時間以上
- ⑤ 考え事をしてすぐに寝付けない
- ⑥ 滋養強壮剤又は頭痛薬を飲む（週に 回）
- ⑦ 物音で目が覚める
- ⑧ 寝る前にお酒をのむ（ ）杯

興奮状態のまま寝ると可能性大・神経が高ぶったまま寝ると体温を下げるため皮脂や汗を体から放出しやすくなるため寝る前に能動的に動く脳が活性化し、残像として夢をみたり眠りが浅くなる。寝る前が間接照明でボーっとして下さい大腸は、寝ているときに便をつくる。興奮状態で寝ていると、便が作られにくい。とにかく上質な睡眠をパソコンの姿勢が筋肉を硬直させ、画面の刺激から脳も活性化。かなり交感神経が高くなる傾向神経が高ぶったままになっているかもしれないので、寝る前の考え事はNG滋養強壮剤又は頭痛薬は無水カフェインの成分を含む。一時的に覚醒して痛みをとめるので、使用頻度は控えめに眠りが浅い可能性あり寝る前のお酒2杯以上は、胃腸を冷やします。利尿効果もあるので、トイレにいきたくなることも

【冷え・むくみ・頭痛・太りやすい・肩こり・顔色が悪い・クマ・便秘/ニキビチェック】

- ① お風呂は基本的にシャワー（週に ）
- ② 運動をしない
- ③ 日中の尿の色が黄色い
- ④ お菓子を食べる（チョコレート・スナック菓子・ケーキ・アイス）
- ⑤ インスタントラーメン・コンビニをよく利用する
- ⑥ 食事の際、油物から先に食べる
- ⑦ ご飯より、菓子パンが主食
- ⑧ カフェインが多い
- ⑨ 中国茶をよくのむ（ジャスミン・プアール茶・ウーロン茶）
- ⑩ 色つきのドリンクをよく飲む（コーラー・ファンタなど）
- ⑩ 料理の際に使用する油がサラダ油である
- ⑪ デトックスティーをのむ（コントレックス・ルイボスティなど・・・）

湯船につからない生活が長くなると、角化異常・ざらつき・角質肥厚などをおこす事も。脳と筋肉の疲れを緩和してあげて筋肉量を増やすと、代謝があがるので、ヨガやストレッチ・ウォーキングなどを週に回はビタミン剤を飲んでいない状態で日中尿が黄色いのは水分不足のサイン。時々チェックしてみてもチョコはカフェイン（興奮状態に）・スナック菓子は酸化した油・添加物を含み血流の妨げに。多すぎると下半身に肉が添加物のとりすぎに注意（ニキビ・ひえ）一番最初に頂くものは、吸収がすごくいいので、油物だと胃に負担をかけます。温かいスープから小麦を過剰に摂取すると、体をひやす恐れあり。特に菓子パンは当分も多いので、とりすぎは下半身がぽっちゃりになる。カフェインは交感神経アップ。利尿作用。刺激物のため、ニキビの原因に体にいいものも2杯まで。油を流す作用が強く油物料理のとき以外は控えて。むくみが原因にも。自国のものを頂きましょう。コーラーや色つきのドリンクはカフェインを含むものが多い。添加物・着色料を多く含むのでニキビ・ひえになることもサラダ油よりオリーブ油やごま油のほうが体を酸化しにくい状態に・・・人間本来デトックス作用があります。あまり飲みすぎると、腎臓に負担をかける可能性も。

【肌質チェック】

- ① 洗顔後顔がっぱる
- ② クレイやピーリング系の洗顔剤を使っている
- ③ 体をタオルで洗っている
- ④ リキッドファンデーション又はコントロールカラー又はコンシーラー使用
- ⑤ ふきとりクレンジングを使っている
- ⑥ 顔そりを月に3回以上している
- ⑦ 日焼け止めを塗らない
- ⑧ 現在使用している日焼け止めがSPF40以上である
- ⑨ 顔を洗う際、熱いお湯で洗っている
- ⑩ 顔を洗う際、手のひらを使ったり、強めに洗っている

洗顔量の成分を一度見直してみても。洗浄剤が強いと、かえって皮脂を多く出すことにも。とりすぎに注意無駄に角質をとると、皮膚は薄くなったと感じて、もっと分厚い肌をつけようと元張り、かえって角質肥厚になることも皮膚はセラハンテープ位の厚さです、こすりすぎると、皮脂膜にきずをつけ外的刺激からまもりにくくなります。カバー力の高い油・色素成分が多いものは皮膚呼吸ができにくく毛穴がひらきます。そこにゴミが入ったり。酸化したりコットンなどの刺激が強い。洗浄成分がよすぎる傾向も頻繁な顔そりは乾燥のもとに。頻度を減らすかお顔の脱毛がおすすめ紫外線からの刺激を感じやすい。外的刺激から守れないため、かえって汚れがたまることも高い数値のものは、観測不可能の可能性も。肌への負担も大きい。低い数値のものであれば何時間に1回塗り替えて角質層内の水分を蒸発させます。イオンスチーマのやりすぎに注意、お水に近いぬるま湯ですりすぎは皮膚に刺激。摩擦で赤にきびができやすくなったり乾燥肌になることも。指の第二関節位で洗って