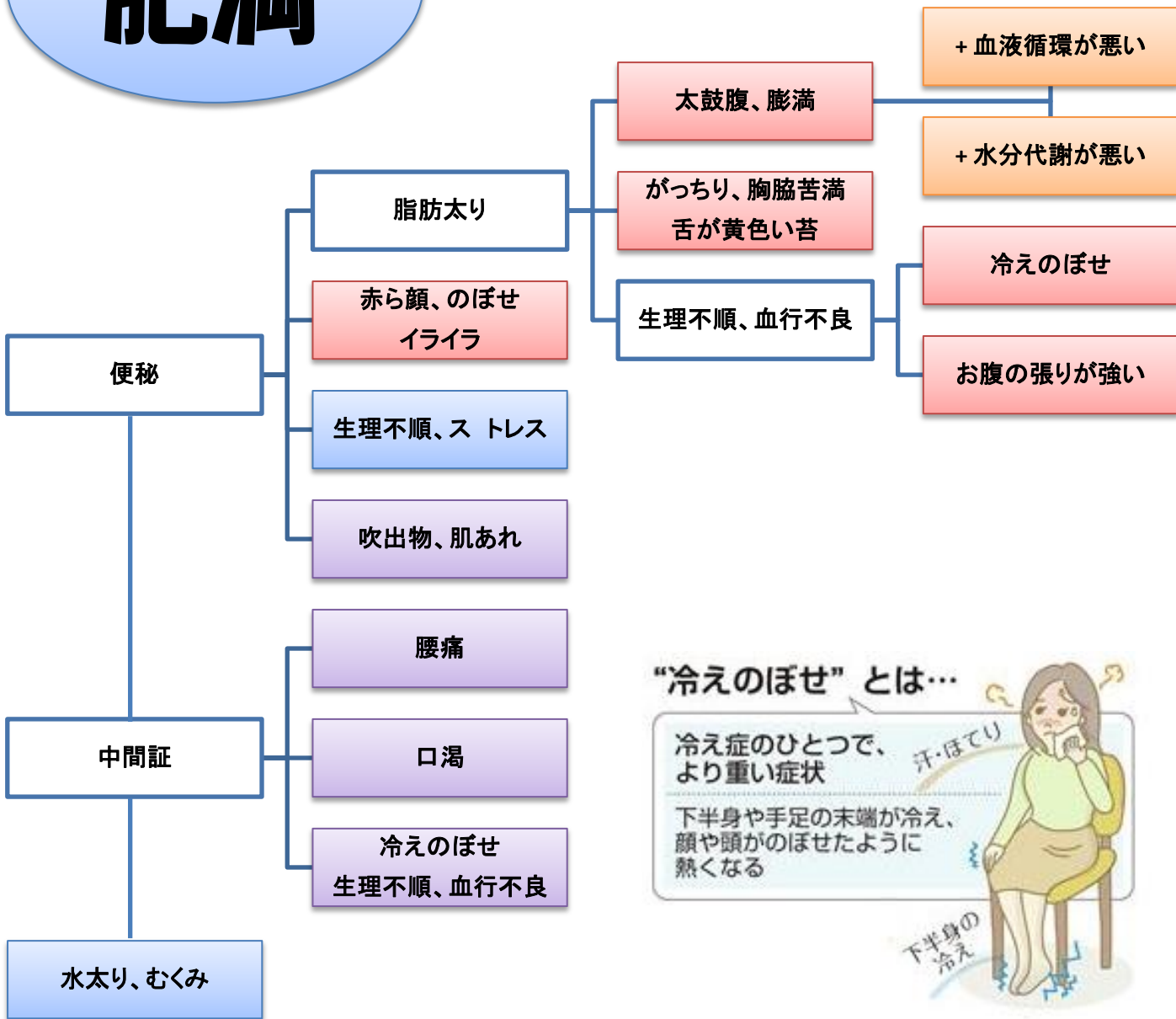


肥満



“冷えのぼせ”とは…

冷え症のひとつで、より重い症状

汗・ほてり

下半身や手足の末端が冷え、顔や頭がのぼせたように熱くなる

日頃から野菜を摂取し、たくさん噛むことで健康的に満腹感を得ましょう。ストレスをため込むことは過食につながる恐れがあり、体内の動きを悪くします。規則正しい生活、ストレスの解消、バランスの良い食事、適度な運動を意識しながら漢方を服用しましょう。