

顔を見るだけで 今、どこが不調分かる 「望診」シート

「望診」の見方

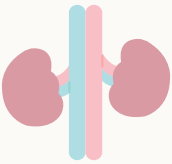
1. 鏡を用意してください。
2. 下の図とあなたのお顔を見比べて、
ニキビやシミ、赤みなどが
出ているところを探してみてください。
3. 例えば、おでこにニキビができている場合は
小腸が弱っていることが分かります。つまり、
脂っこいものを食べすぎていたり、
腸に負担がかかる食生活や、
ストレスを貯めている可能性があります。



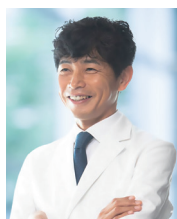
望診とは？

“今”の心身の状態
をみる

東洋医学の一つの診断方法。
体内陰陽のバランスや不調を
顔や身体に現れる症状をみて判断する学び

気になった所	どの臓器が不調？	実は、心の不調も関係しています。
筋・目・爪	 肝臓・胆のう	最近、 怒りやすくイライラしてませんか？ ストレスやイライラで神経過敏になると、 眼精疲労や頭痛、目眩を引き起こしやすくなります。
おでこ 血管・舌	 心臓・小腸	最近、 不安やドキドキしてませんか？ ストレスがかかるとハイになりやすかったり、 動悸や不安を感じやすい、 物忘れがひどくなっている可能性があります。
こめかみ 鼻筋、 目下～鼻～口唇	 脾臓・胃	最近、思い悩みやすくなったり、 クヨクヨしてませんか？ ストレスが胃に来たり、食欲不振気味になったり、 胃もたれ・下痢などが起こりやすくなります。
生え際 頬、鼻周り 呼吸器	 肺・大腸	最近、 悲観的、メソメソしてませんか？ ストレスで便秘しやすく、肌荒れしやすくなります。 体調を崩しやすくなる方も多いと言われています。
頭部、耳 目の周り 人中、あご	 腎臓・膀胱	最近、恐怖心を抱えやすく、 ビクビクしてませんか？ ストレスにより、むくみやすくなったり、 耳鳴りや腰痛などの不調が起こりやすくなります。

監修
・
顧問



佐野 正行

- ・(株)メディカルアンドナレッジ
カンパニー代表
- ・ナチュラルクリニック代々木 医師
- ・マーキュリーアカデミー 校長
- ・日本養生セルフか協会 代表理事
- ・漢方養生学研究会 会長
- ・予防医学・代替医療振興協会 学術理事



鈴木 ゆかり

- ・日本望診ビューティースクール 学長
- ・望診法指導士マスター
- ・ビューティーライフアカデミー
インストラクター
- ・マクロビオティック インストラクター
- ・ヨガ & アーユルヴェーダ カウンセラー

この「望診」であなたの不調がどこで起きているか分かりましたか？

心身は繋がっていますので、「今」何にストレスを感じているのか、
どういう生活をしているのか、ぜひ振り返ってみましょう。

すぐにこの悩みを「食」の面で解決したい方は特典2へ！