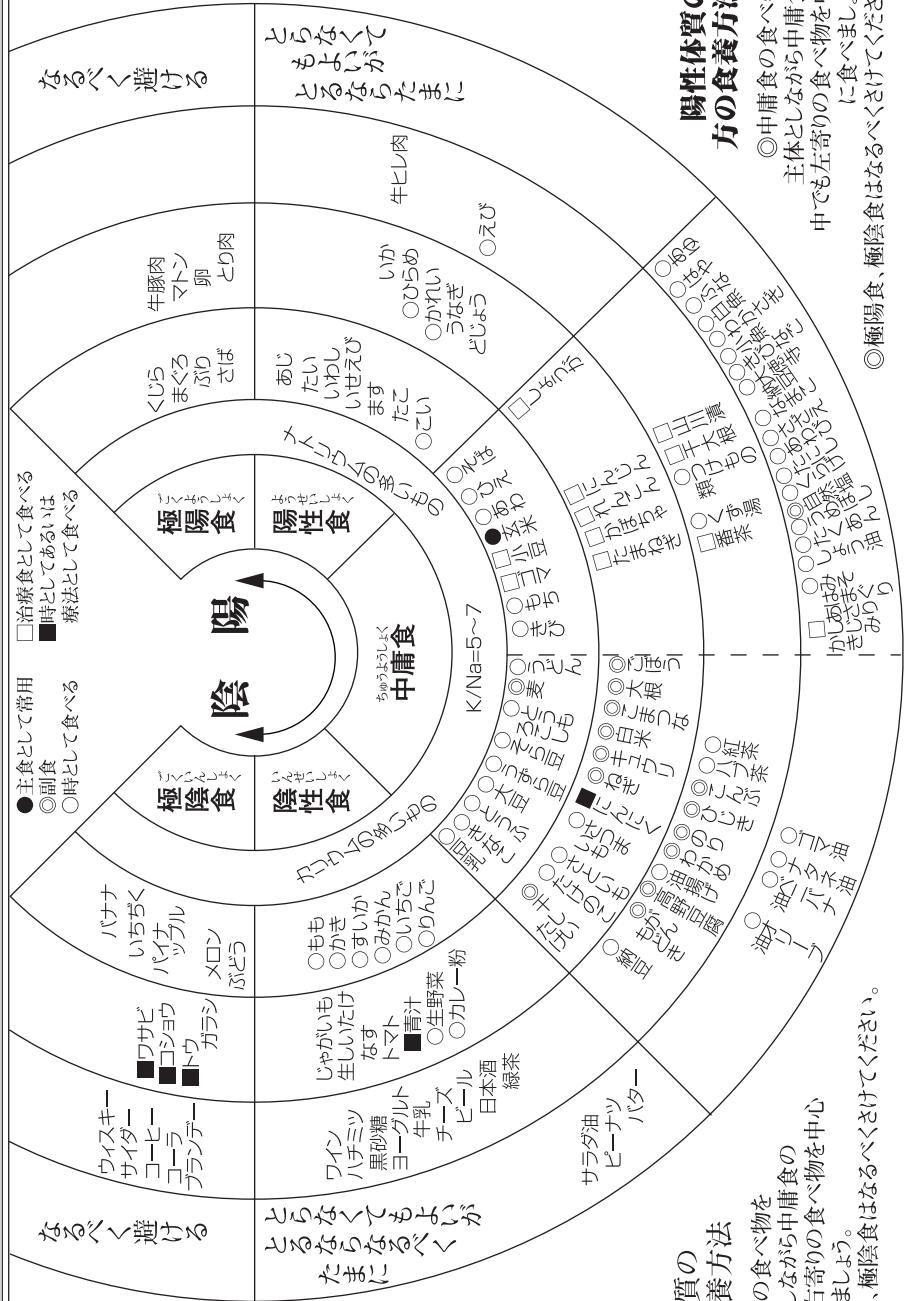


品食性と陽性食

食べ物のバランス表



あなたなら、どれをえらぶ!!(G)



ご注意

基本的には体质が陽性の方は、陰性の食べ物を、陰性の方は陽性の食べ物をいつも口にすれども、それでもどちらの食べ物も、極陰や陰にして極陽や陽にして日々かえていなくて、陽性がある日や陰性がある日はかえて体調をよくしますので注意していただき。

陽性体质の方の食養方法

- 中庸食の食べ物を主体としながら中庸食の中に左寄りの食べ物を中心いて食べましょう。
- 極陽食、極陰食はなるべくさけてください。

(セオの健康読本より)

陰性体质の方の食養方法

- 中庸食の食べ物を主体としながら中庸食の中に右寄りの食べ物を中心いて食べましょう。
- 極陽食、極陰食はなるべくさけてください。