

エレメント



体温や血液の循環

チェック項目 (該当するものに✓を入れる)

- 暑がり
- 体格ががっしりしている
- 忍耐に欠ける
- 情熱的
- 汗をかきやすい
- ケガをしやすい
- 飽きっぽい
- エネルギッシュ
- 顔がすぐに赤くなりやすい
- 攻撃的
- 支配欲が強い
- 外交的
- 血圧が上がりやすい
- 怒りやすい
- 活動的

✓を入れた数

個

エレメント



リンパ液やその他の液体

チェック項目 (該当するものに✓を入れる)

- むくみやすい
- 運動不足の傾向がある
- 影響を受けやすい
- 冷や汗をかきやすい
- ぼっさりしやすい
- デリケートで感受性が強い
- 現実逃避しがち
- 受け身がち
- ボーッとしやすい
- 傷つきやすい
- 創造力が豊か
- 内向的
- 寝すぎる傾向がある
- 気まぐれ
- アートが好き

✓を入れた数

個

エレメント



呼吸

チェック項目 (該当するものに✓を入れる)

- 細身である
- 神経過敏である
- ストレスが溜まりやすい
- 柔軟性がある
- 肩が凝りやすい
- 落ち着きがない
- 移動するのが好き
- モノ好き
- 痙攣しやすい
- コロコロと気移りしやすい
- コミュニケーション上手
- 影響を受けやすい
- 眠れない
- 慌てやすい
- 適応能力がある

✓を入れた数

個

エレメント



歯や骨

チェック項目 (該当するものに✓を入れる)

- 寒がり
- リウマチ、痛風
- 頑固
- 批判的
- 皮膚の問題やトラブルが多い
- 現実的
- おとなしい
- 物事を予防的に見る
- シワが出やすい
- 保守的
- 心配性
- 物質を重視している
- 歯のトラブルや悩みが多い
- 本能的
- 悲観的

✓を入れた数

個

チェックの数が多いエレメント……そのエネルギーが上がっているということ。そのため、そのエレメントのエネルギーを下げて調整する必要がある

出典：『キレイの国 東欧のおばあちゃんが教えてくれた野菜でつくる美人スープ』(学陽書房)

