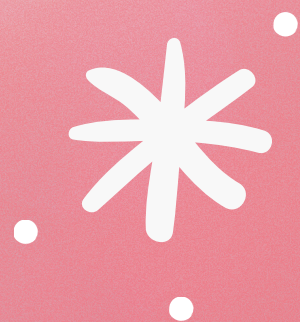


血液占い



<健康診断異常なしの誤解>

困っている症状があるのに、
健康診断では大丈夫だったという経験はないでしょうか

基準値は検査会社がモニターから募った
数値の平均から割り出されるので
健康診断の基準値は検査会社によって変わります

そのため、全ての項目が基準値の範囲だったとしても
その人にとって健康かどうかではなく

大きな病気につながる可能性があるかどうかを
調べるためのものになります。

栄養療法では、この検査データから
栄養素の不足を予測します
その栄養素に関わる症状をみて
食事で栄養素が取れるようにアドバイスをしたり
サプリメントを使用する場合があります

これからお話する血液占いは
診断を行うものではありません
当てはまるものがあるかやってみてください！



＊WBC（5000）→高い時
どこかに感染あり 痛みや熱が出る
→低い時 免疫力が低い状態

＊Plt（20）→高い時 炎症あり
→低い時 血が止まりにくい
内出血がしやすい

＊GOT（AST）、GPT（ALT）（20、20）
→差が2以上の場合
ビタミンB6不足（GOT＞GPT）
眠れない、幸せ感が低い
甘いものの食べ過ぎ
→ GOT＜GPTの場合
脂肪肝や肝炎の疑い
糖分のコントロールが悪い

＊ALP（170～180）→低い場合
亜鉛・マグネシウム不足
傷が治りにくい
チョコレートがやめられない
怒りっぽい性格



＊TP（7.2~7.5）→7.2以下

必要なタンパク質摂取が少ないか吸収できていない
タンパク質がエネルギーとして消費されてしまっている
（体の最終手段）

＊ALB（4以上）→4以下

むくみがある、血管が細い、薬が効かない

＊HB（男14.5 女13）→低い場合

貧血症状がある、疲れやすい、立ちくらみがある
息切れがある、冷え性がある

＊MCV（90）→90以上

葉酸・ビタミン12不足（胃酸が不足している）
冷え性、循環不良

→90以下

鉄欠乏、貧血

＊血清鉄（100μ/dl）→鉄の貯金なし、貧血

＊フェリチン（20ng/ml）→鉄の貯金なし、貧血



＊BUN（12）→タンパク摂取量の目安
→高い時消化管出血、腎機能の悪化

＊クレアチニン（男0.5～1.1 女0.4～0.8mg/dl）
→筋肉量の目安
糖のコントロールに関係
→高い時 腎機能の悪化

＊γ-GTP（12）→タンパク摂取量の目安
→高い時 解毒能力、胆道系疾患の可能性

＊総コレステロール（220）

＊LDLコレステロール（100）

＊HDLコレステロール（70）

＊中性脂肪（100）→低い時 交感神経が緊張

＊グルコース（100）
→空腹時に採血をして70を切らない

＊HbA1c（5）→5.6以上は糖尿病疑い



＊尿酸（4）→低い 抗酸化力ダウン、ATP低下
→高い 痛風の可能性、果糖が多い

＊LD（170～180）→低い場合 ナイアシン不足
→高い場合
臓器の損傷の可能性、溶血、酸素不足

どうでしたか？

この血液検査の見方を知ると
健康診断で異常なしのデータの中にも
改善点を見つけることができました

甘いものの食べ過ぎ？
ストレスが溜まっていますね！

そしてそれは
私の症状を見抜くものであり
何をどんなふうに食べて
どのような生活を送っているのかを
ズバリ言い当てるものでした



この結果を見て、
自己判断でサプリメントを使用することは危険です

栄養の不足に気づいたら
専門のクリニックで
医師の診断を受けてください

