

학습능력은 높이고 체질은 개선하는 청소년을 위한 사상체질별 보약 유형

청소년기에 복용하면 체질을 개선하고 학습능력에 가속도를 붙일 수 있는 보약,
체질별로 어떤 유형의 보약이 맞는 지 알아 볼까요.



뛰어난
학습능력,
조급함이
많은
태양인

간의 기능이 작고 폐의 기능이 큼니다. 간이 작으므로 척추, 허리, 하체가 약해 기대기 좋아하고 걷기를 싫어합니다. 피로와 수면 부족, 스트레스가 계속되면 소변양이 줄어 들고 머리가 무거우며 다리에 힘이 빠집니다. 허약한 하체를 보강하는 오가피나 소나무마디, 간을 보하는 모과 등을 활용한 보약으로 체질을 보강하는 것이 좋습니다.



강한 집념,
하지만
잠이 많은
태음인

폐에서 발산하는 기운이 적고 간에 모이는 기운이 많아 안으로 열이 쌓이기 쉽습니다. 또한 폭식이나 과식을 하기 쉬워 살이 잘 찌므로 운동을 꾸준히 해야 합니다. 태음인에게서는 허약한 폐의 기운을 보강해 호흡기 질환을 예방하는 맥문동, 오미자, 도라지, 율무 등이 효과적이고, 기운이 떨어졌을 때는 녹용으로 보강하는 것도 좋습니다.



탁월한
기억력,
성격이
급한
소양인

소화 기능은 강하지만 신장 기능이 약한 소양인에게서는 신장을 보호하는 약재를 써야 합니다. 허약한 신장의 기운을 보강하기 위해서는 숙지황, 산수유, 복령 등의 약재를 써야 합니다. 또 열이 많고 성격이 급하기 때문에 인삼 등 열이 많은 약재나 보약은 좋지 않습니다.



꼼꼼한
성격,
허약한
체질의
소음인

소화 기능이 약한 체질로 체하기 쉽습니다. 또한 몸에 열이 없어 찬 음식을 먹으면 장에서 바로 설사반응이 옵니다. 허약한 비위의 기운을 돋우는 인삼, 백출, 진피, 당귀 등을 이용한 보약이 효과적이며 평소 인삼차나 진피차 등을 꾸준히 복용하는 것도 몸을 따뜻하게 하는 데 좋습니다.

tip 자생 수험생척추클리닉

수험생척추클리닉에서는 학습에 지장을 주는 목, 어깨, 허리, 턱의 통증을 제거하고 비뚤어진 척추관절의 구조를 바로 잡으며, 내과질환까지 동시에 치료합니다. 청소년기의 전문적인 척추관리를 통해 학습 능력의 향상은 물론, 평생 척추 건강까지 지킬 수 있습니다.