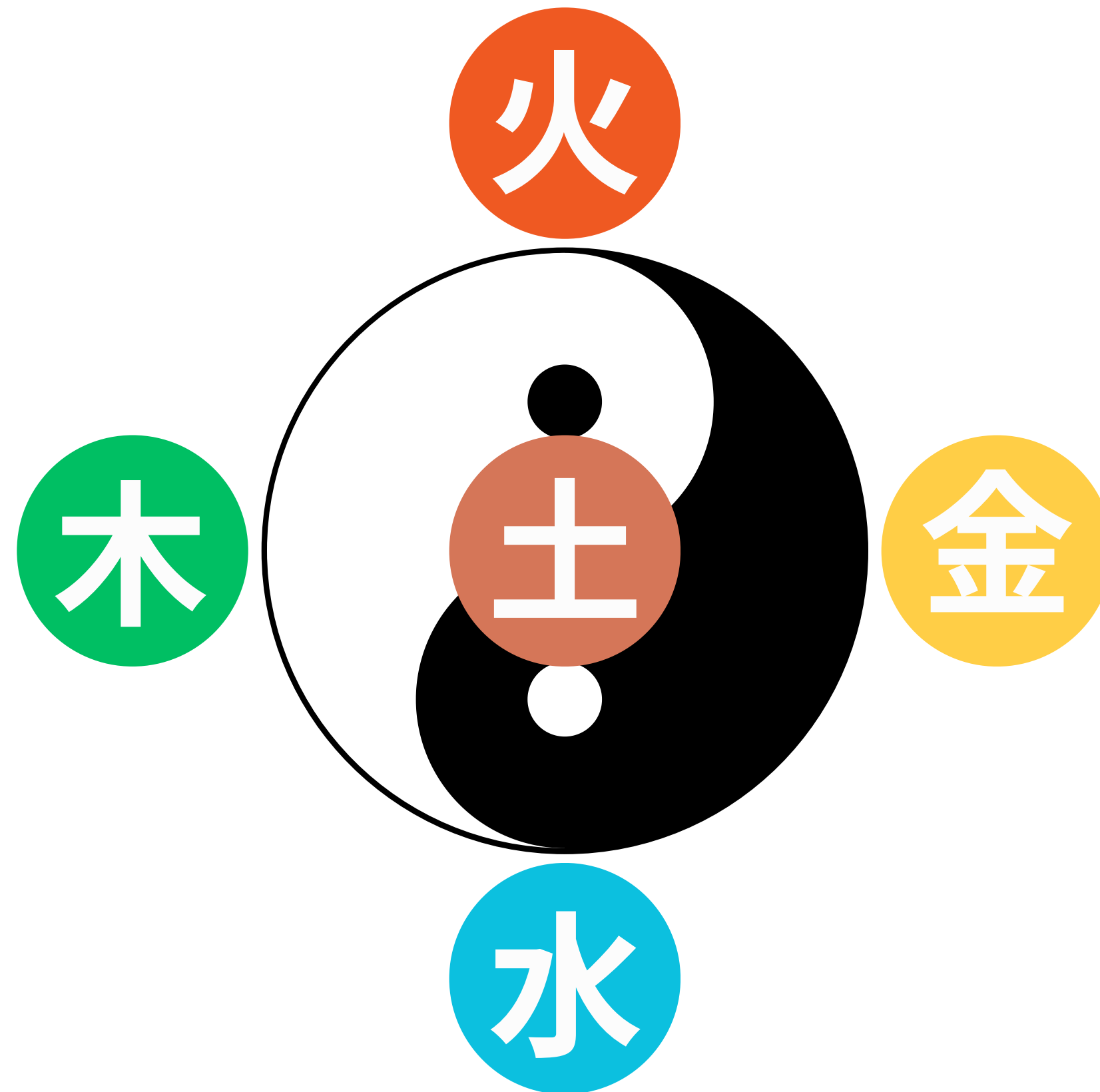


肝臓のご機嫌を取ろう

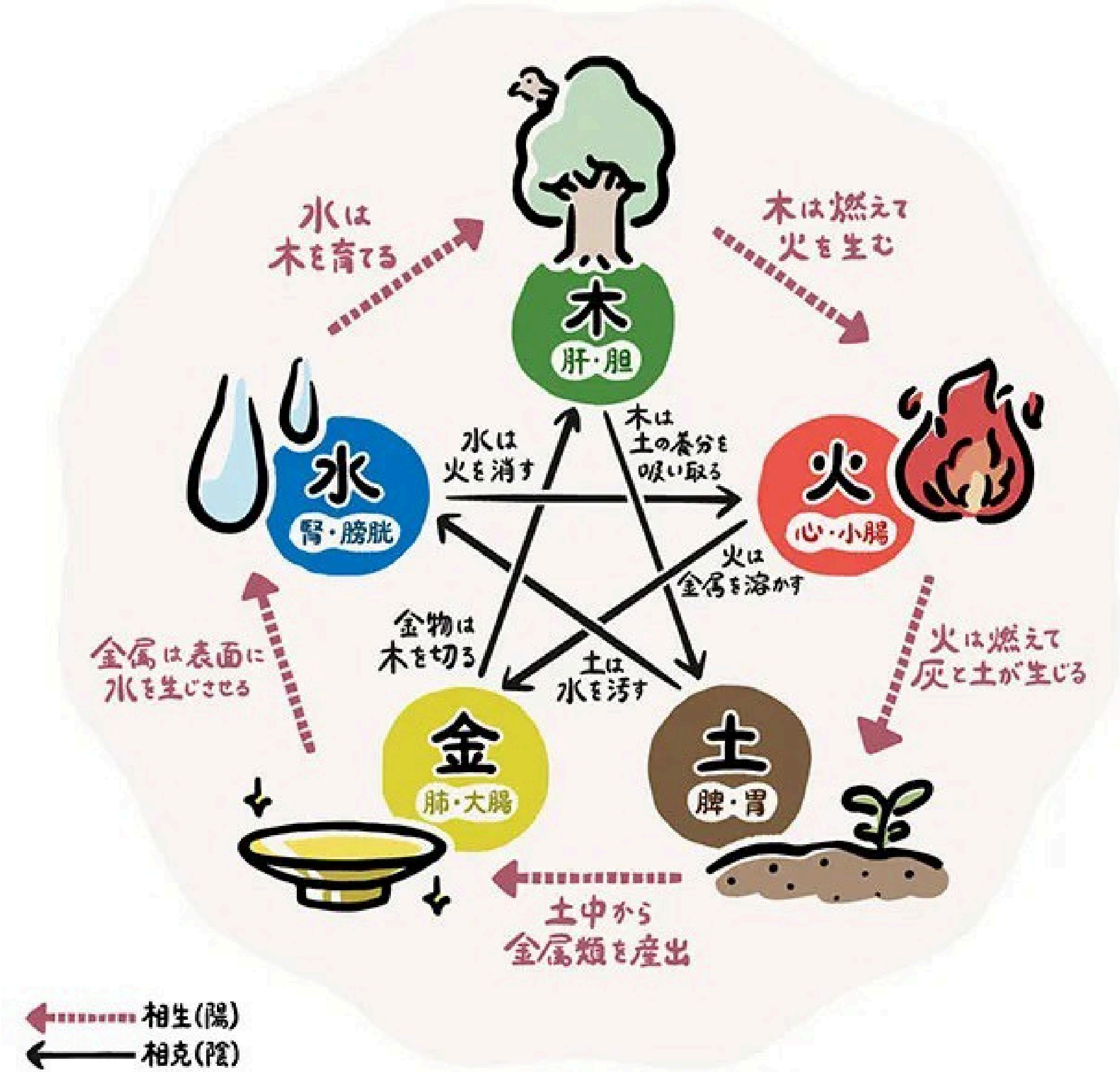
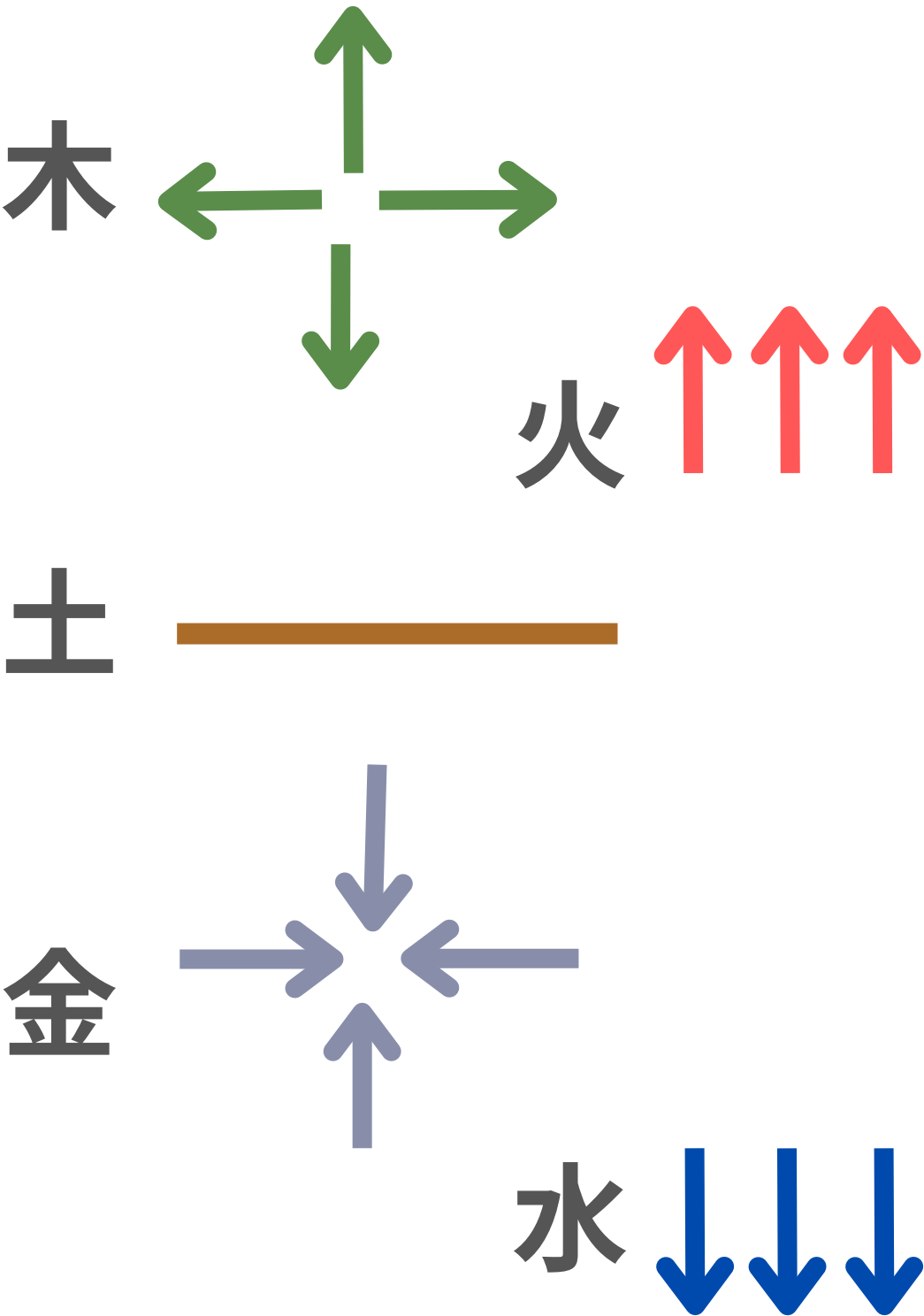
春の養生

2024.8.14 グループプレスン

陰陽にグラデーションをつけたのが 五行学説

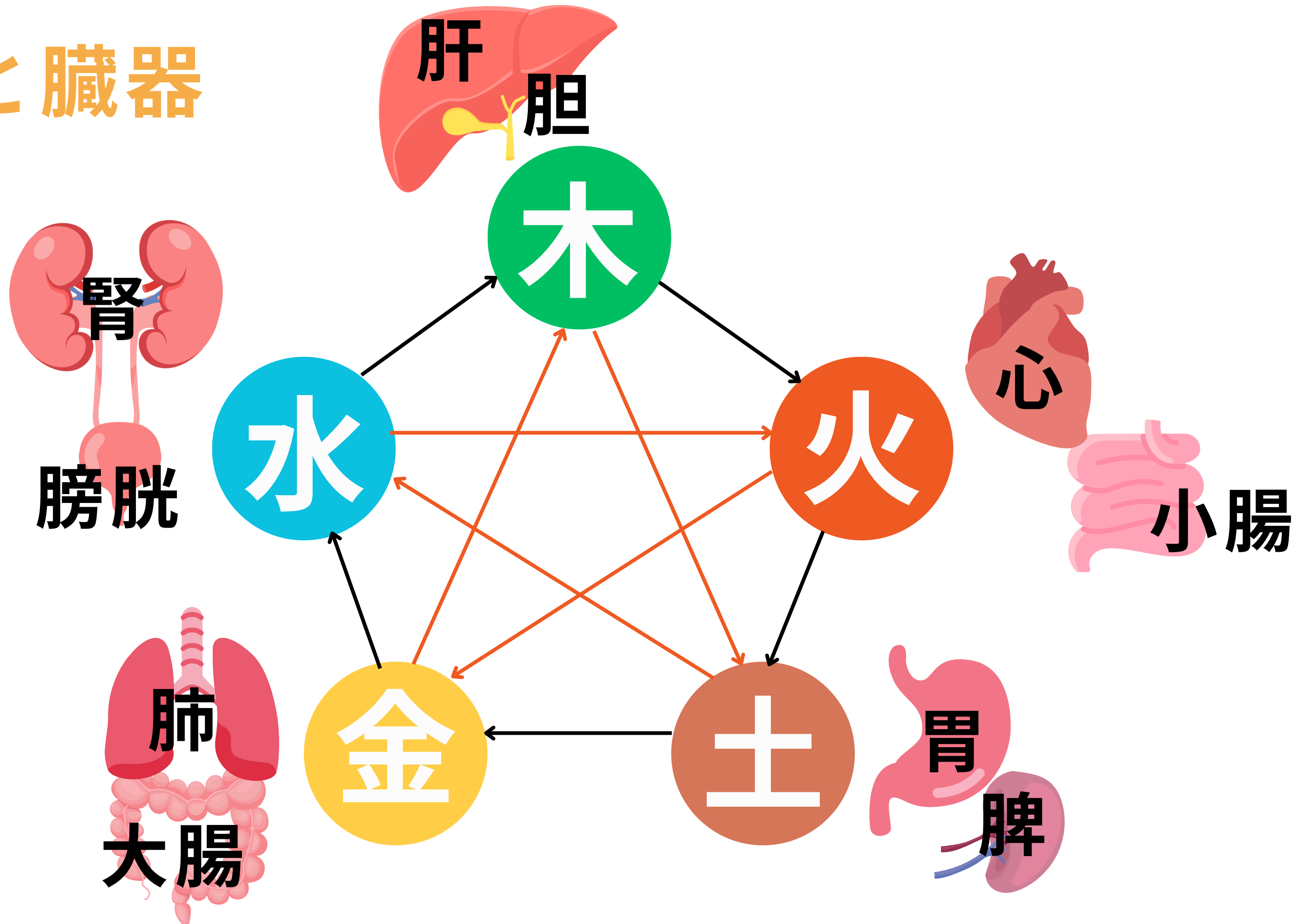


五行学説



五行と関連する身体 の部位	五行	木	火	土	金	水
	五臓 <small>(心包を加えて六臓と呼ぶこともある)</small>	肝	心	脾	肺	腎
	五腑 <small>(五臓に対応する腑)</small>	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官 <small>(五臓の病気があらわれる部位)</small>	目	舌	唇	鼻	耳
	五主 <small>(五臓のつかさどる臓器)</small>	筋	脈	肉	皮	骨
	五液 <small>(五臓が病んだ時に変化がある分泌液)</small>	涙	汗	涎	涕	唾
	五華 <small>(五臓の変調があらわれる部位)</small>	爪	面	唇四白	毛	髪
	五神 <small>(五臓に宿る精神)</small>	魂	神	意	魄	志
を五臓 にも変調	五季 <small>(五臓が属する季節)</small>	春	夏	長夏	秋	冬
	五惡 <small>(五臓が嫌う外気)</small>	風	熱	湿	寒	燥
	五勞 <small>(五臓を病みやすくする動作)</small>	行	視	坐	臥	立
五臓が変調した 際の症状	五色 <small>(五臓変調の際の皮膚の色)</small>	青	赤	黄	白	黒
	五志 <small>(五臓変調の際の感情)</small>	怒	喜	思	憂	恐
	五動 <small>(変調時にみられる症状)</small>	握	憂	噦	咳	慄
	五病 <small>(変調時にみられる動作)</small>	語	噫	吞	咳	欠
	五臭 <small>(変調時の体臭・口臭)</small>	そう	焦	香	せい	腐
	五味 <small>(変調したとき好む味)</small>	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声 <small>(変調したときの声)</small>	呼	笑	歌	哭	呻

五行と臓器

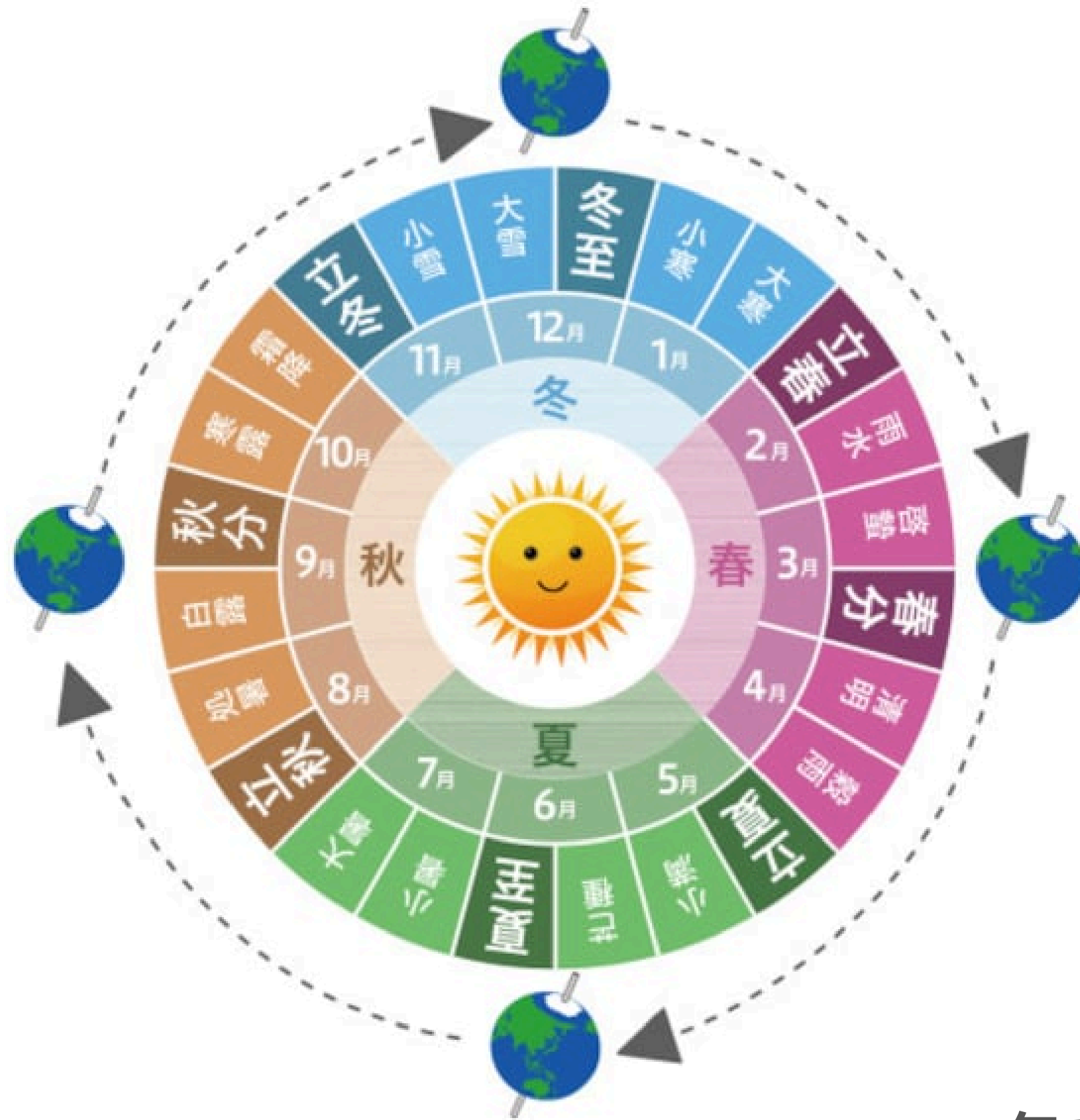


春の養生

春の3ヶ月

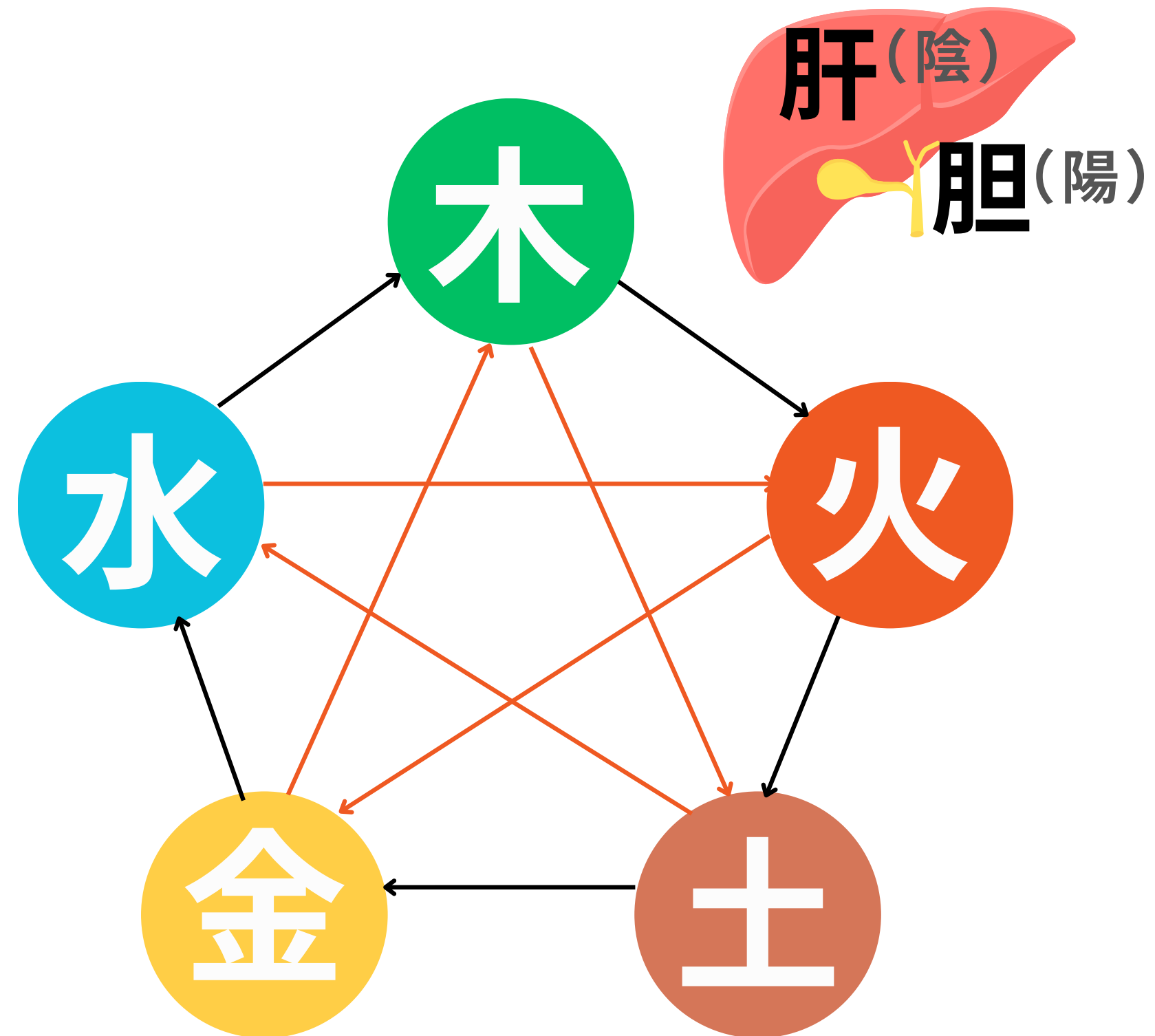


生き物が目を覚まし
生まれる時季。
体内の陽気が次第に生長。



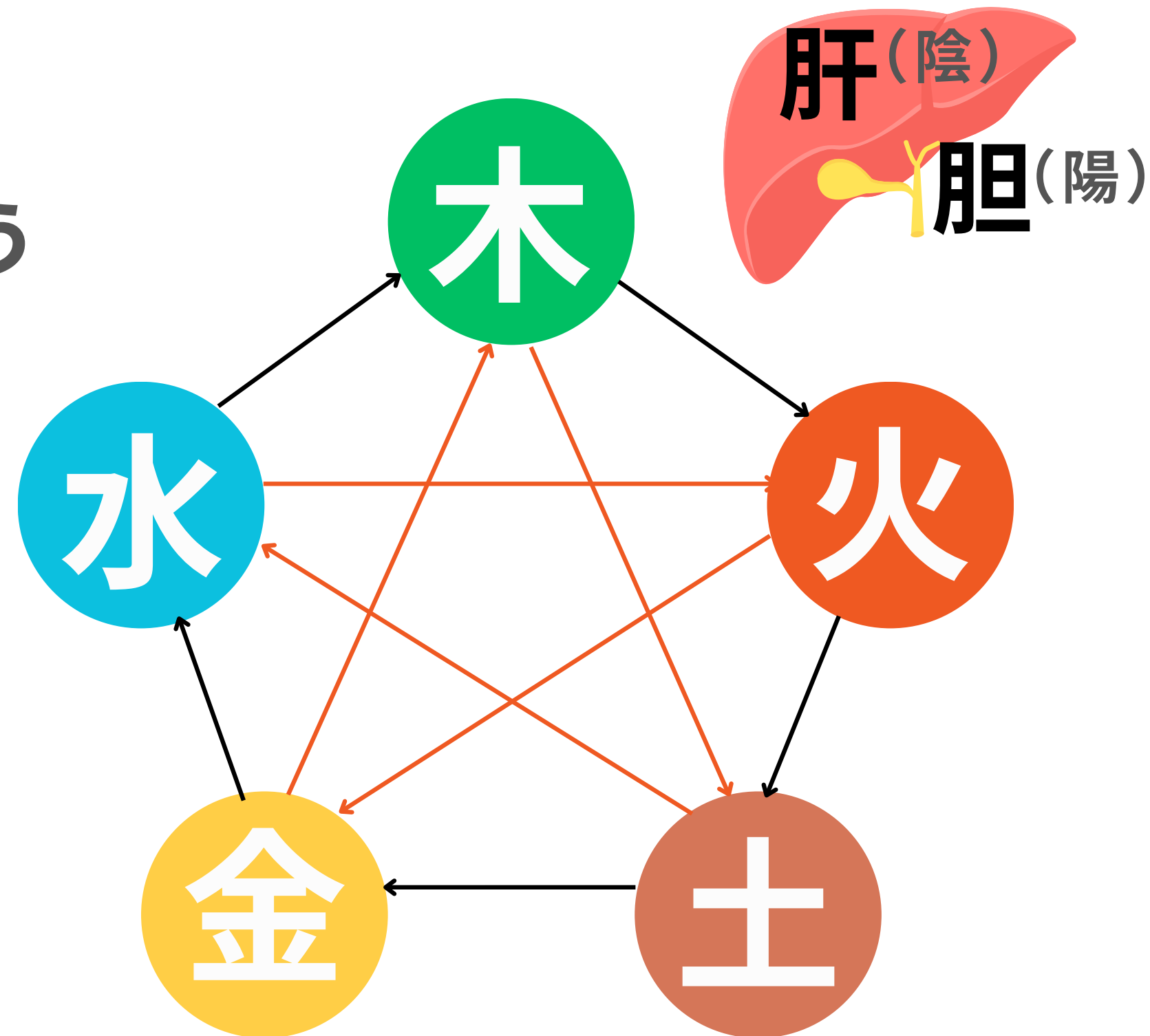
一年で一番厳しい時季節。

肝臓のご機嫌取りが鍵



肝臓の特性

条達を好み
抑うつを嫌う



肝臓が弱ると...

イライラして怒りっぽい、 気分が落ち込む、 喉が詰まった感じ、
寝つきが悪い、 夢を見ることが多い、 睡眠の途中で目が覚める、
溝落ちから左右にかけての上腹部が張る、 生理周期が不規則、
酸っぱいゲップが上がる、 口が苦い、 吐き気がする、 眩暈がする、
下痢や便秘を繰り返す、 黄疸がある、 **爪**がもろい、 爪が凸凹、
膝を痛めやすい、 **筋肉**のひきつれや強張り、 **視力**低下、 **目**がピクピクする、
肝炎、 胆嚢炎、 胆石、 顔が青い、 シミがしやすい



肝臓の生理機能

① 疏泄を主る 「**将軍の官**であり、謀慮ができる」

- 臓腑や器官の機能調整
- 胆汁を分泌排泄
- 感情の調整

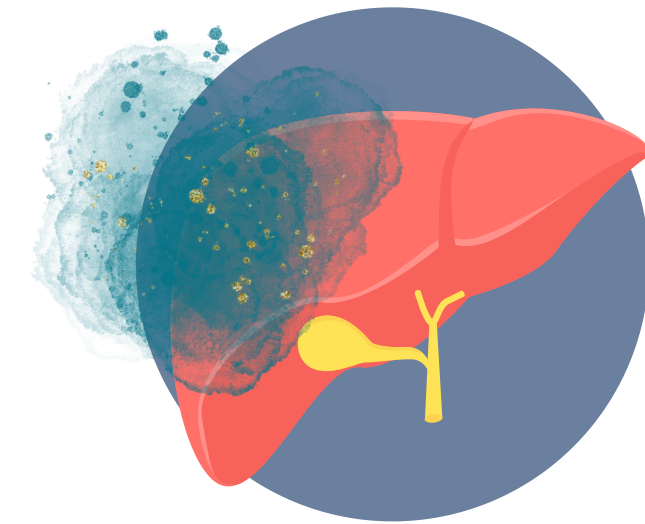
魂は神(精神活動)を支えており、意識の明暗は肝が支配している。

② 蔵血を主る

- 血液の貯蔵と共有を調節

③ 筋を主る

- 筋肉の収縮や運動を支配する



1時-3時は【肝の時間】となり、この時間に魂が故郷に戻っていると考えられている。

胆嚢の生理機能

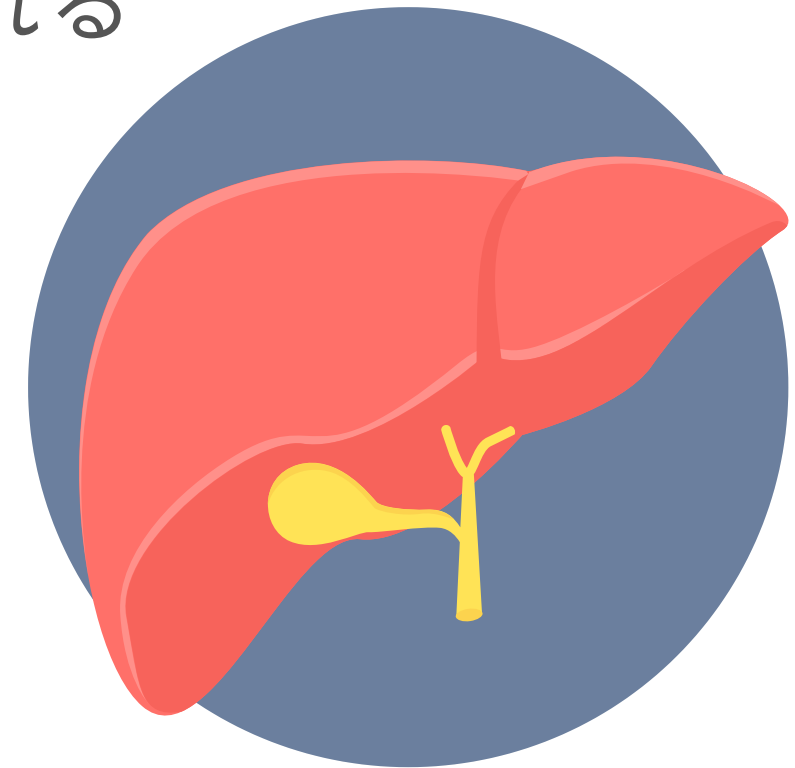
①胆汁を貯蔵・排泄する

②決断を主る



肝臓と胆嚢のエネルギーが落ちていると
迷う・優柔不断になる。

肝臓で作られた胆汁を
胆嚢が貯蔵・排泄する。
胆汁の分泌量は肝臓によって
調整される



春に出やすい症状

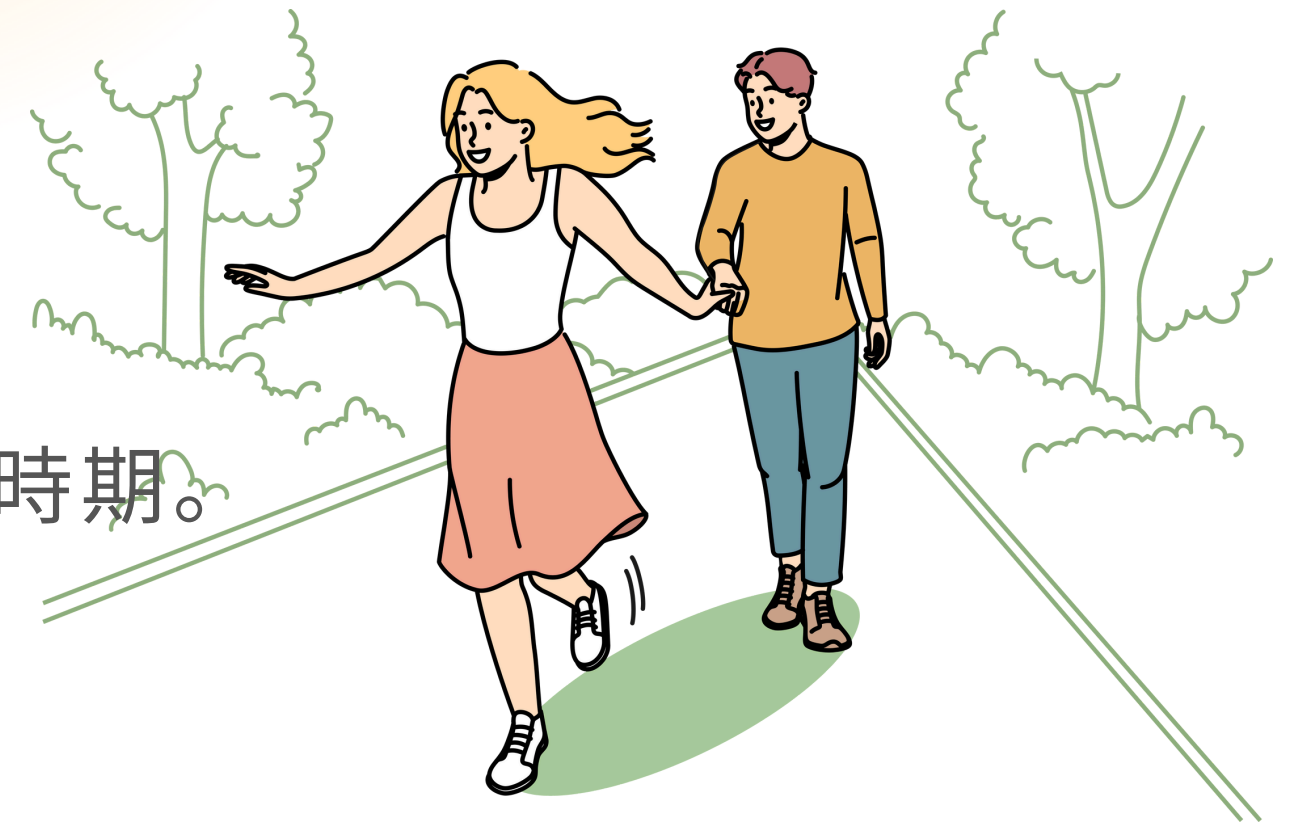
イライラして怒りっぽい、 気分が落ち込む、 喉が詰まった感じ、
寝つきが悪い、 夢を見ることが多い、 睡眠の途中で目が覚める、
溝落ちから左右にかけての上腹部が張る、 生理周期が不規則、
酸っぱいゲップが上がる、 口が苦い、 吐き気がする、 眩暈がする、
下痢や便秘を繰り返す、 黄疸がある、 **爪**がもろい、 爪が凸凹、
膝を痛めやすい、 **筋肉**のひきつれや強張り、 **視力**低下、 **目**がピクピクする、
肝炎、 胆嚢炎、 胆石、 顔が青い、 シミがしやすい



春の生活養生

① 急いで衣替えしない

気候の変化が大きく、人間の体も抵抗力が弱まる時期。
この時期、急いで服を減らすのは禁物。



② 眠りすぎない

眠りすぎると陽気を損なう。朝は早起きして緑色の食材をとると良い。

③ リラックスする時間を作る

ふつうにしてても肝臓がよく働く時季。肝臓を労わる生活を。

春の食養生

- ①肝の解毒作用を助ける食材を摂る
- ②脾臓を補う甘味のある食材を摂り入れる
- ③適度に酸味を摂り入れる

※冷え性や虚弱体質の人は控えた方がよい



春の食養生

①肝の解毒作用を助ける食材

気や血を補うもの（肝血虚・肝陰虚の場合）

米、にんじん、ほうれん草、山芋、大豆、しいたけ、栗、かぼちゃ、鶏肉、松の実、牛肉、ごま、イカ、葡萄、卵、鴨肉、あわび

清熱解毒作用があるもの（肝陽上亢の場合）

セロリ、春菊、トマト、キウイフルーツ、もやし、菜の花、蓮根、白菜、しそ、にんにく、ふき、いちじく、しじみ、プーアール茶、生姜、みょうが

理気・発散作用があるもの（肝気鬱血の場合）

玉ねぎ、カボス、キンカン、グレープフルーツ、みかん、ジャスミン茶、ねぎ、にら、白ワイン、柚子、パクチー、ハーブ類（香が良い野菜）

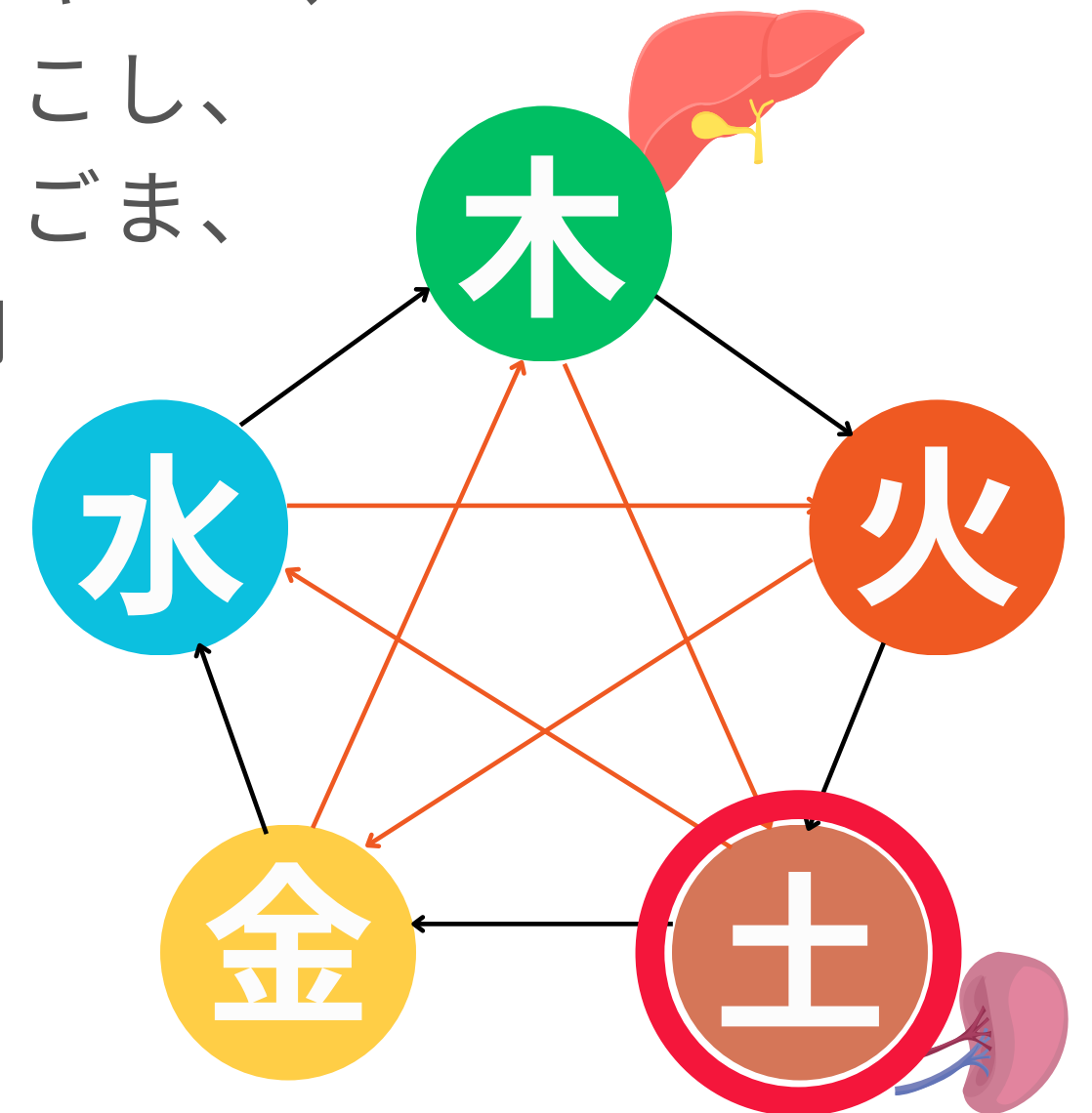
春の食養生

②脾臓を補う甘味のある食材

イモ類、豆類、アスパラガス、きのこ類、オクラ、カブ、かぼちゃ、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、ズッキーニ、ニンジン、たけのこ、玉ねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、卵、わらび、アボカド、甘味のある果実全般、カカオ、ごま、アーモンド、カシューナッツ、銀杏、栗・くるみ、鶏肉

③酸味のある食材

カボス、キンカン、グレープフルーツ、みかん、柚子、梅干し、酢、クコの実、いちご



まとめ

- 春は肝臓の機嫌をとるような過ごし方を
- 肝臓は「糸達を好み抑うつを嫌う」
 - 温度調整に気を配る
 - 眠りすぎない（1時-3時は熟睡タイムに）
 - リラックスする時間を作る
 - 体調に合わせた食材をとる

春の過ごし方で夏の体調が左右されます。
陽が高まりすぎないように
徐々にエンジンをかけていこう！