

肝臓のご機嫌を取ろう

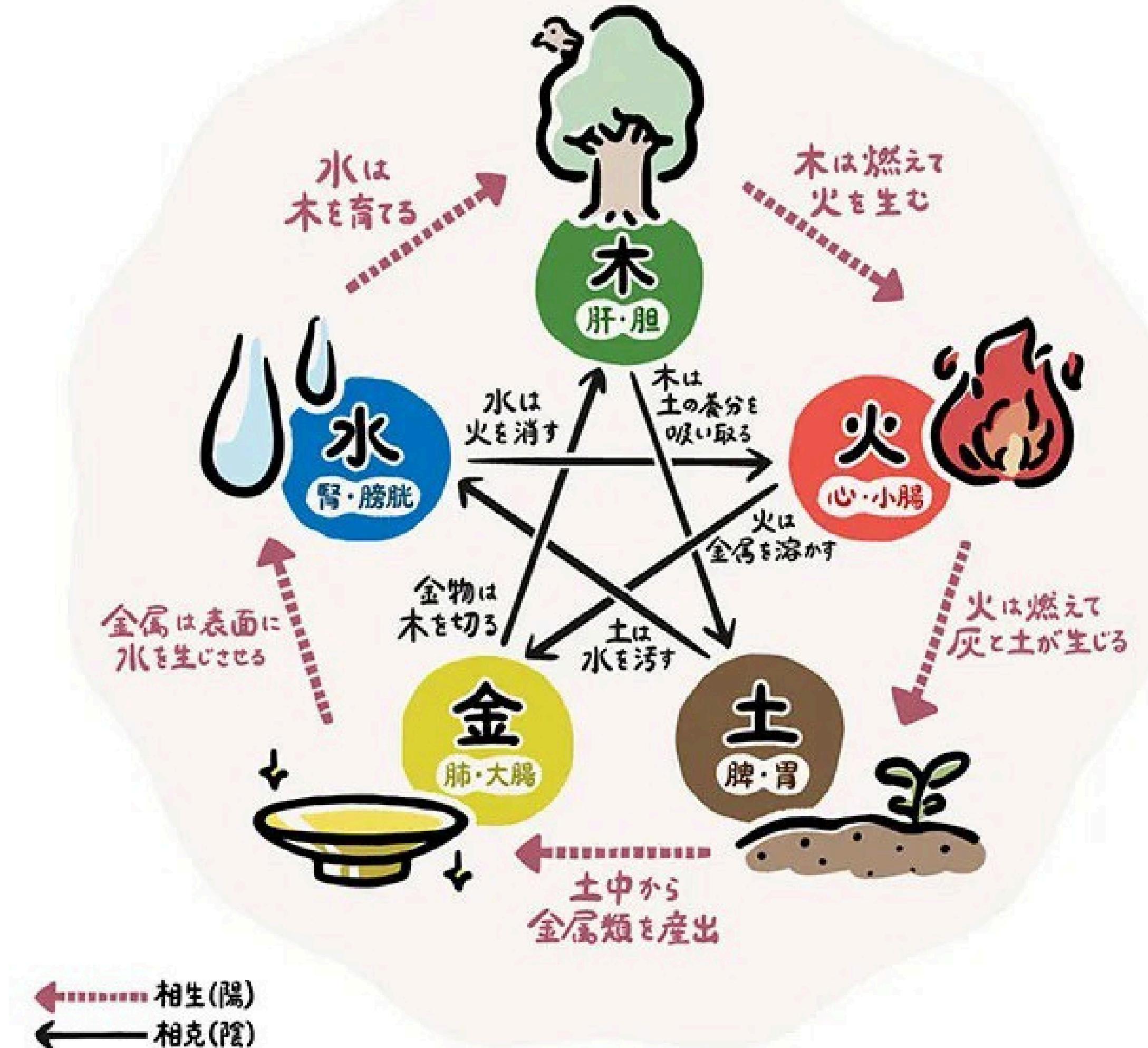
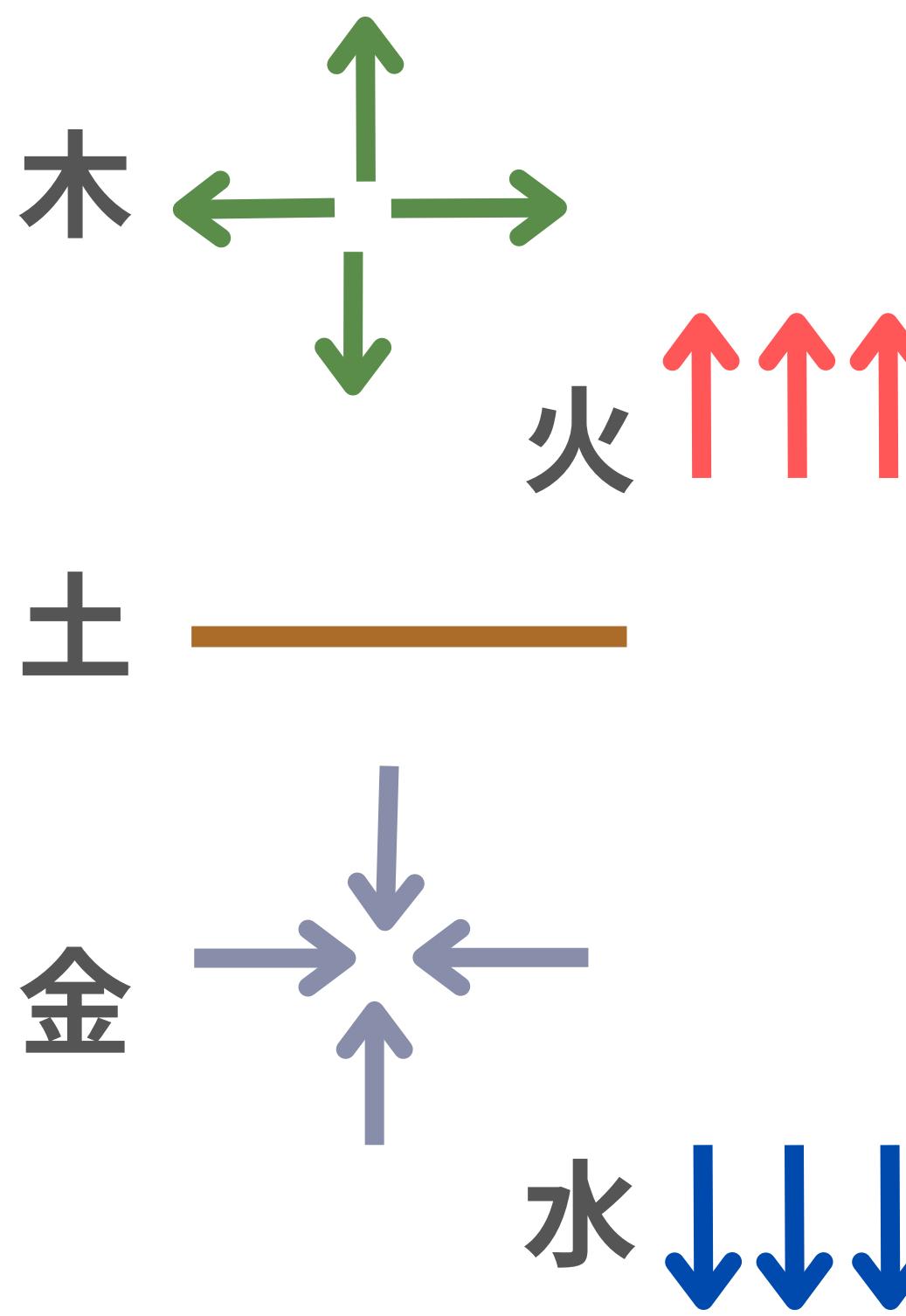
春の養生

2024.8.14 グループレッスン

陰陽にグラデーションをついたのが 五行学説

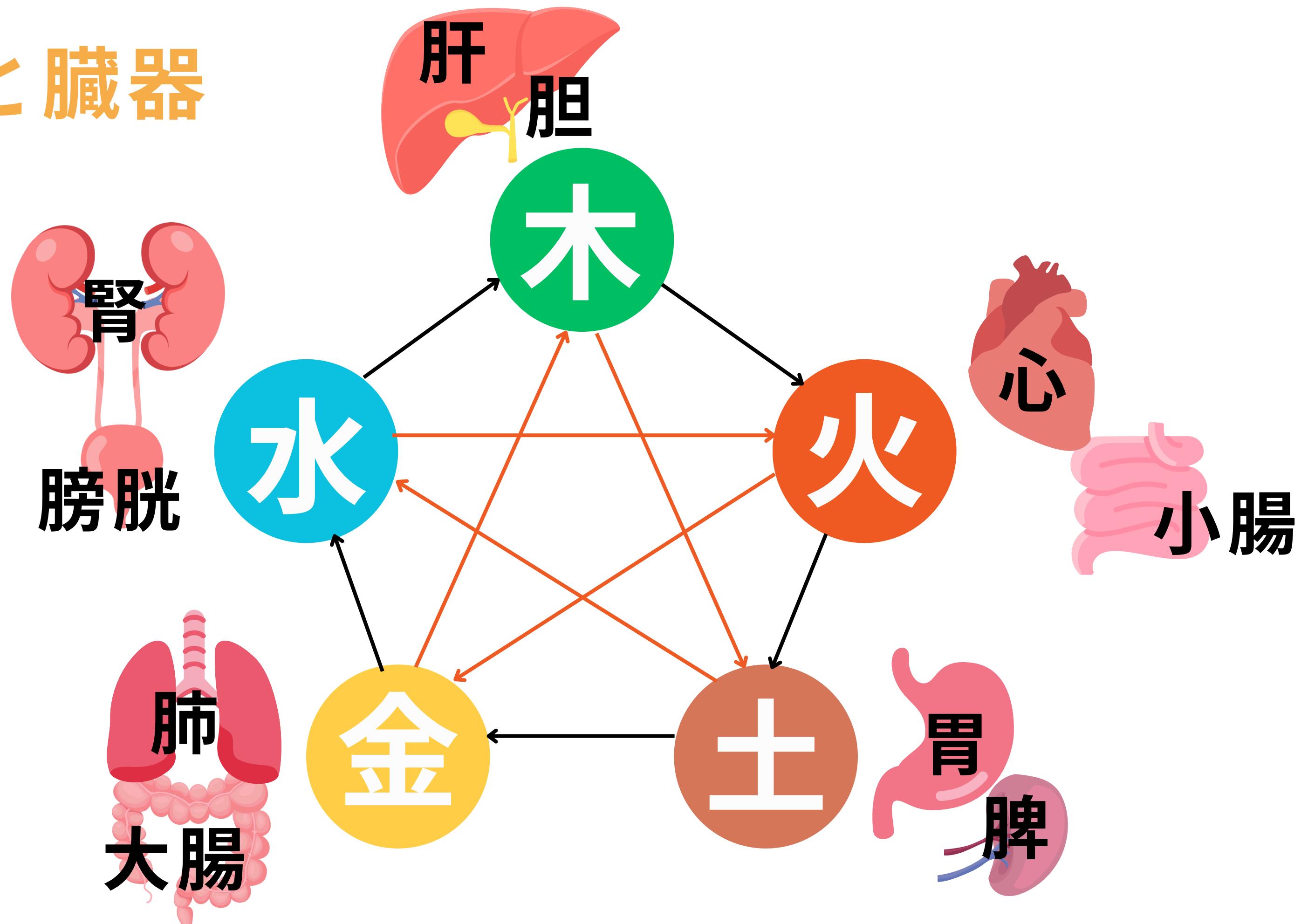


五行学説



五行と関連する身体の部位	五行	木	火	土	金	水
	五臓(心包を加えて六臓と呼ぶこともある)	肝	心	脾	肺	腎
	五腑(五臓に対応する腑)	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官(五臓の病気があらわれる部位)	目	舌	唇	鼻	耳
	五主(五臓のつかさどる臓器)	筋	脈	肉	皮	骨
	五液(五臓が病んだ時に変化がある分泌液)	涙	汗	涎	涕	唾
	五華(五臓の変調があらわれる部位)	爪	面	唇四白	毛	髪
	五神(五臓に宿る精神)	魂	神	意	魄	志
を五 招臓 くに も変 の調	五季(五臓が属する季節)	春	夏	長夏	秋	冬
	五悪(五臓が嫌う外気)	風	熱	湿	寒	燥
	五勞(五臓を病みやすくする動作)	行	視	坐	臥	立
五臓が変調した際の症状	五色(五臓変調の際の皮膚の色)	青	赤	黄	白	黒
	五志(五臓変調の際の感情)	怒	喜	思	憂	恐
	五動(変調時にみられる症状)	握	憂	噦	咳	慄
	五病(変調時にみられる動作)	語	噫	呑	咳	欠
	五臭(変調時の体臭・口臭)	そう	焦	香	せい	腐
	五味(変調したとき好む味)	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声(変調したときの声)	呼	笑	歌	哭	呻

五行と臓器

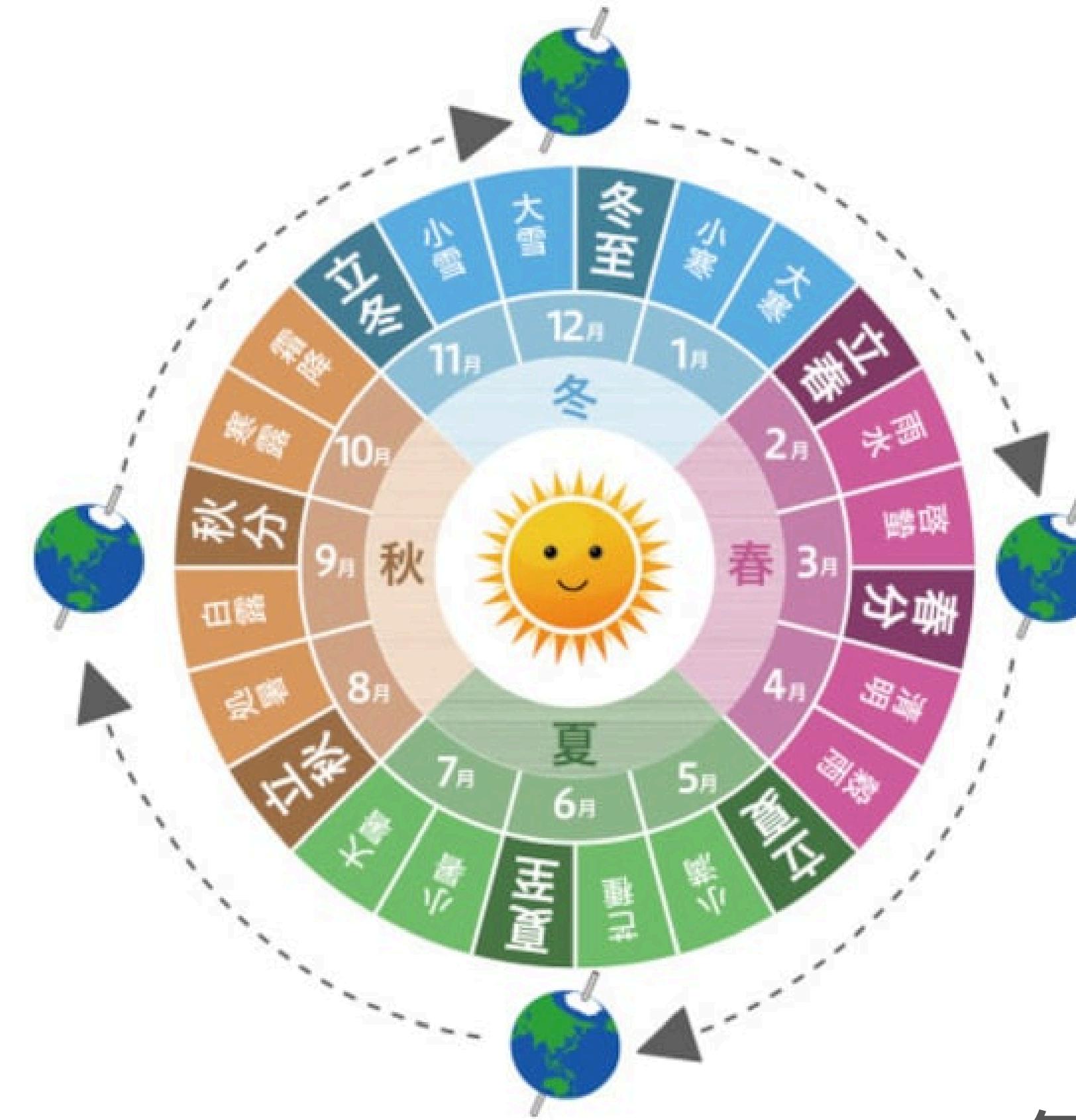


春の養生

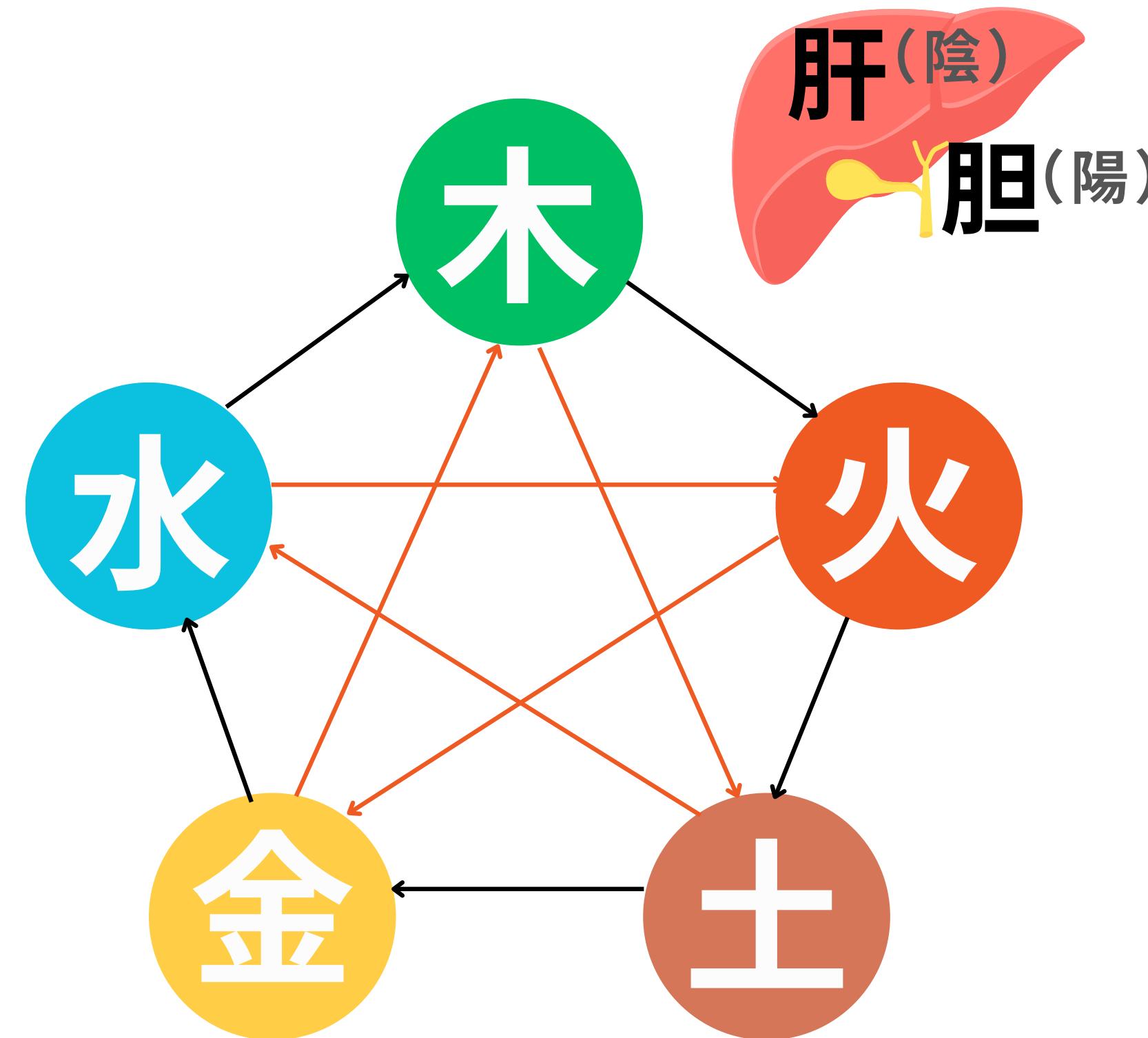
春の3ヶ月



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。

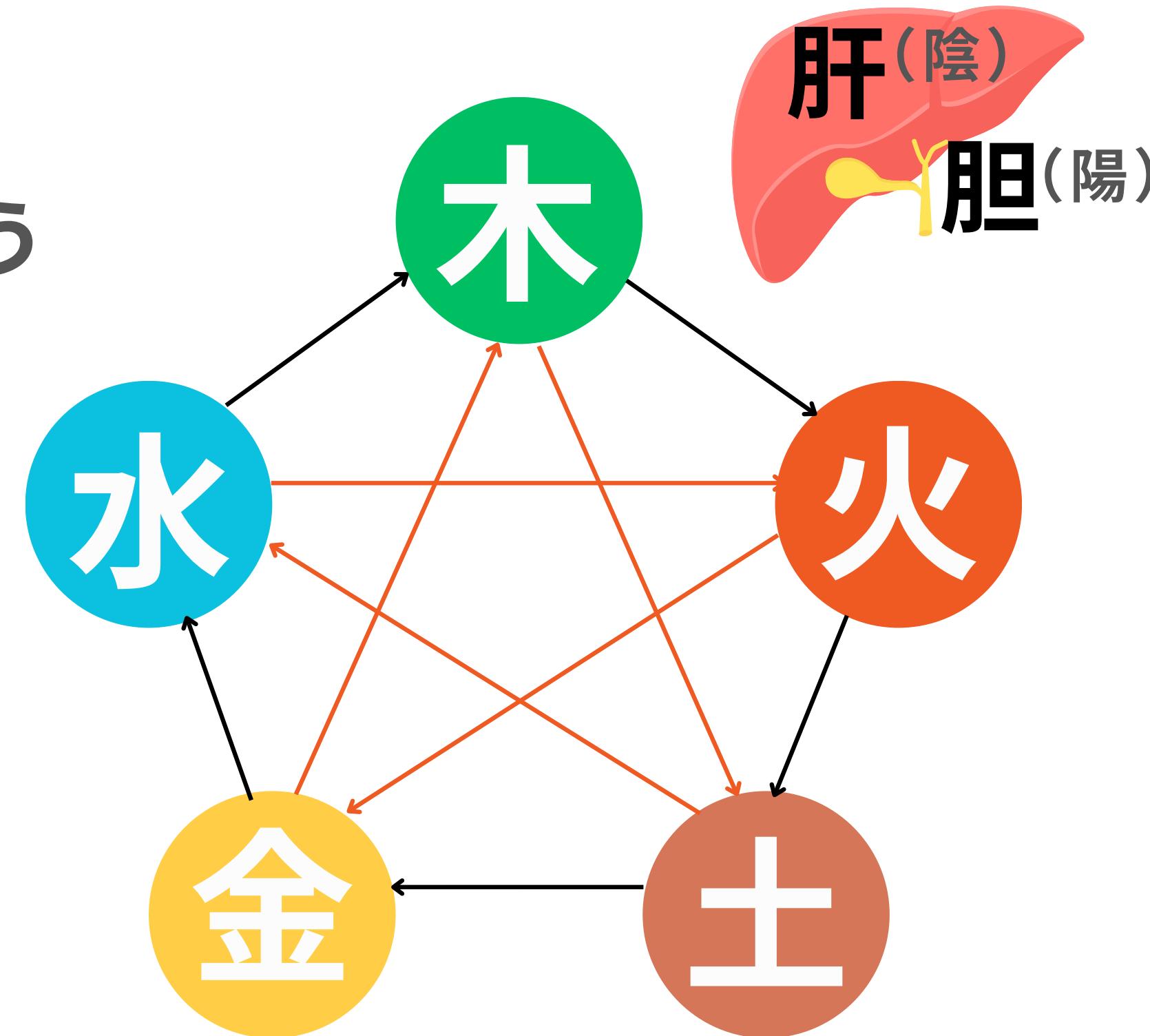


肝臓のご機嫌取りが鍵



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、 胆囊炎、 胆石、 顔が青い、 シミができやすい

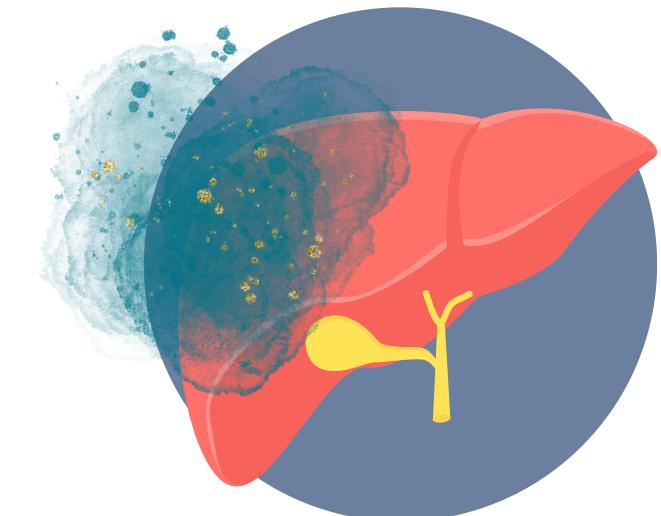


肝臓の生理機能

①疏泄を主る「將軍の官であり、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藏血を主る

- ・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。

胆囊の生理機能

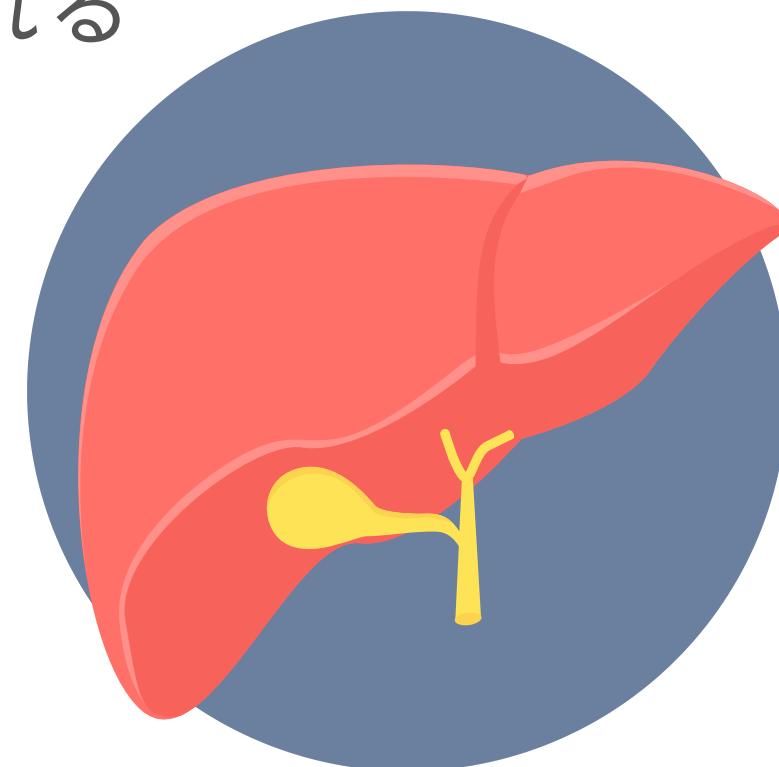
①胆汁を貯蔵・排泄する

②決断を主る



肝臓と胆囊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
胆囊が貯蔵・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、 胆囊炎、 胆石、 顔が青い、 シミができやすい



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

※冷え性や虚弱体质の人は控えた方が良い



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、力力オ、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「条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！