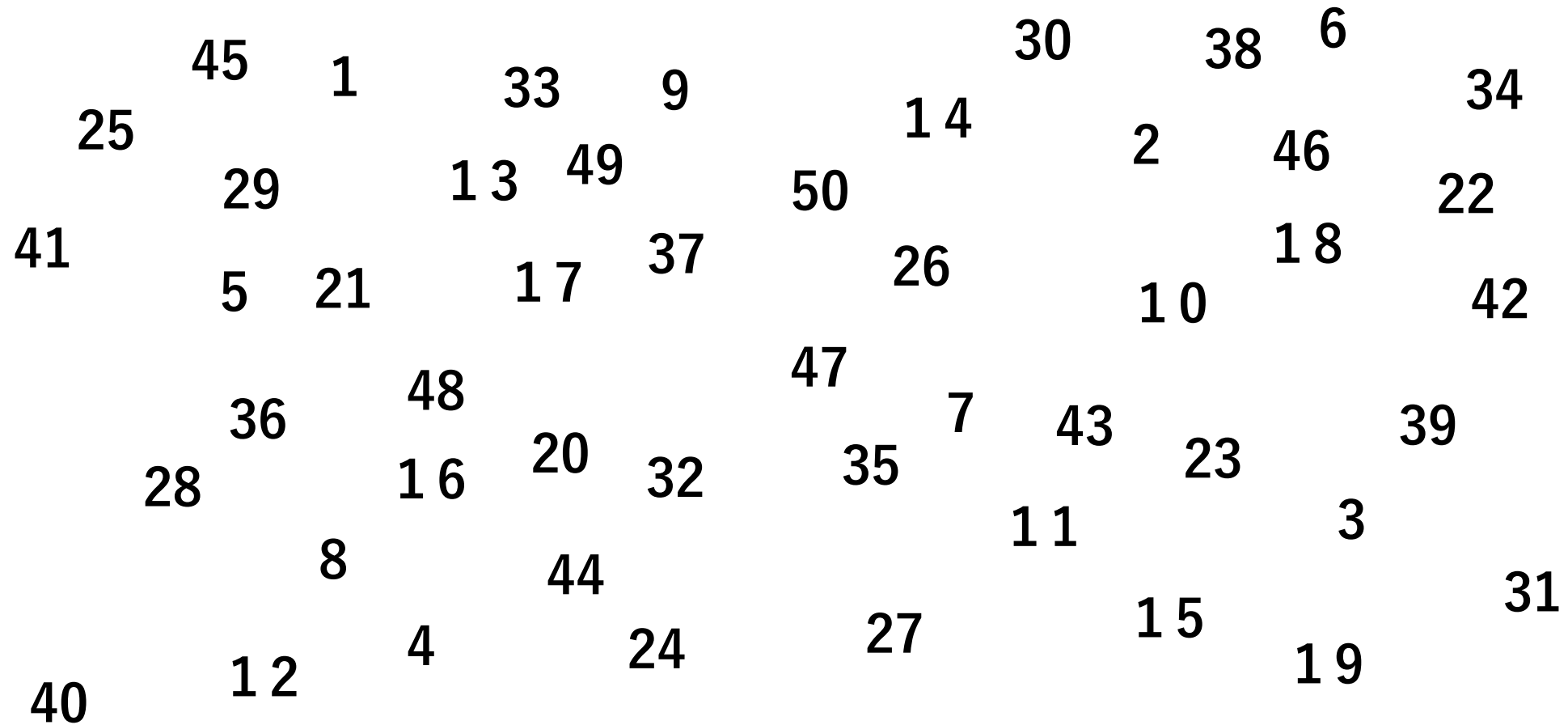


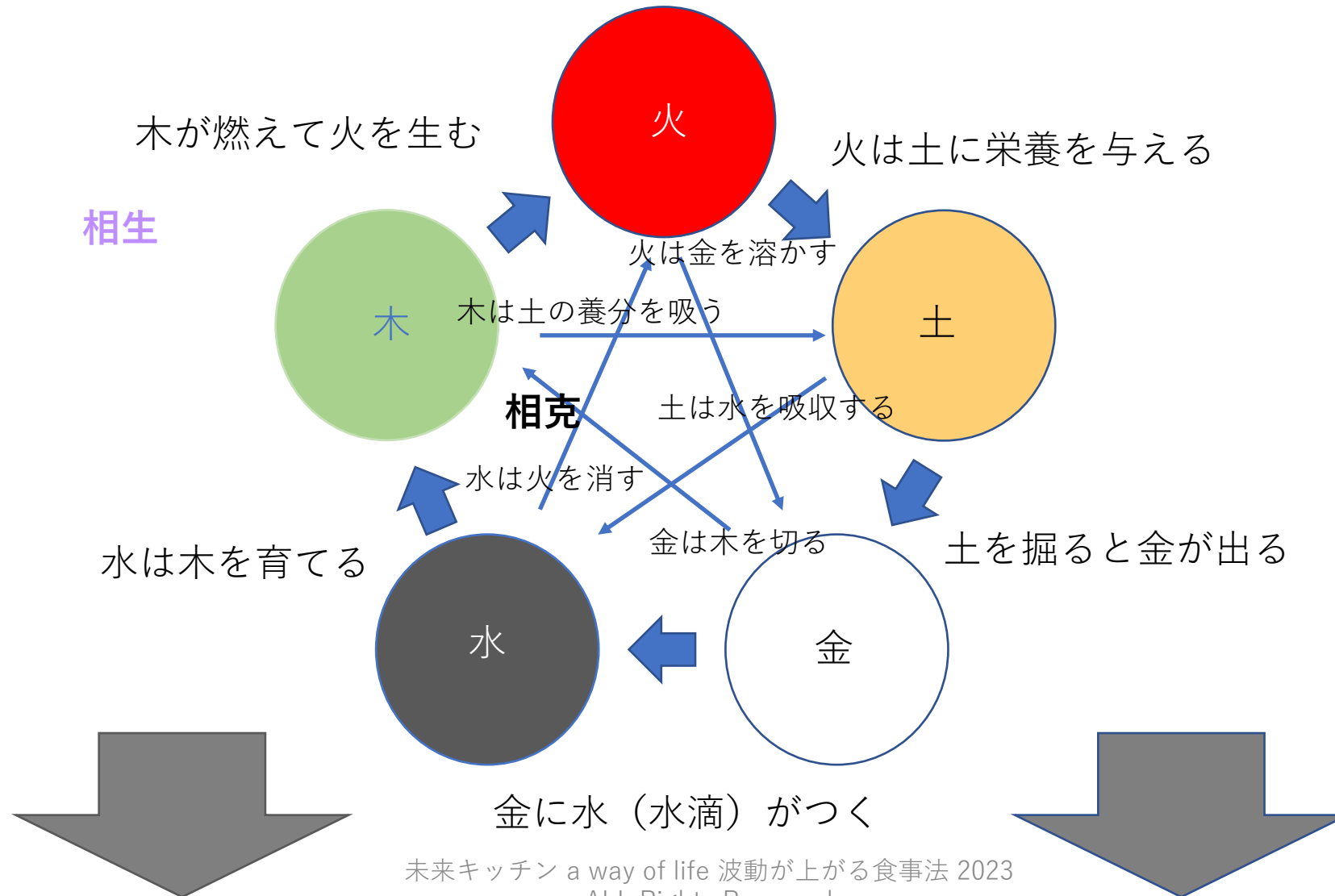
# 波動が上がる食事法 アドバンスコース

講義 8回目 2023/8/21

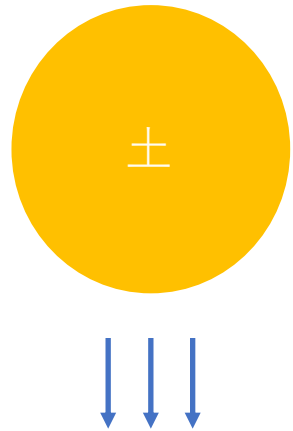
# 規則と法則の違い



# 土のエネルギー（下降のエネルギー）



# 土のエネルギー（下降のエネルギー）



## エネルギーと大気の種類

下降する  
凝縮する  
下に向かう  
雨・雪が降る

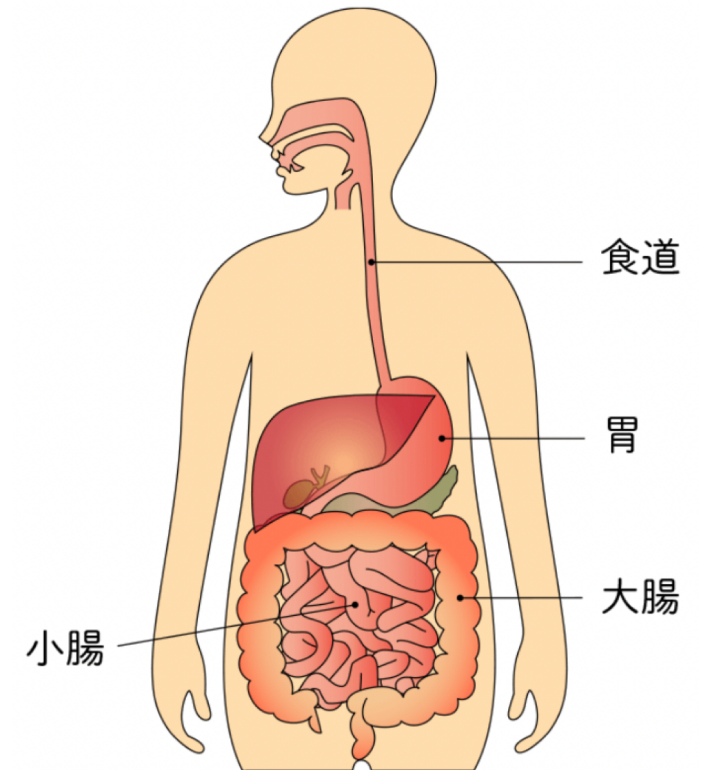
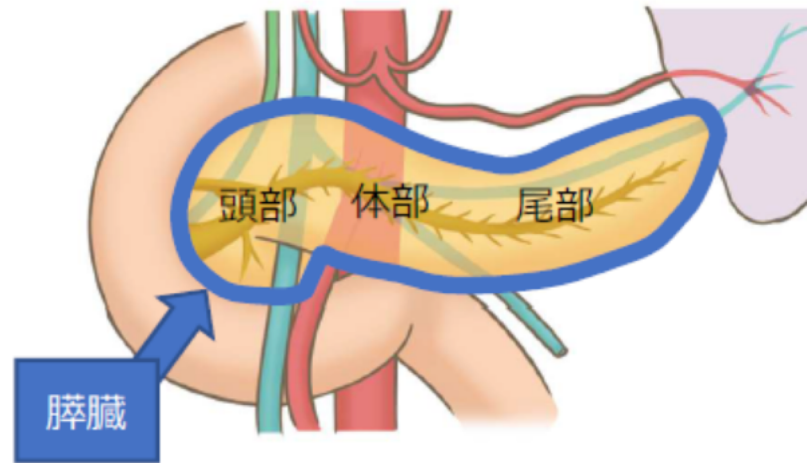
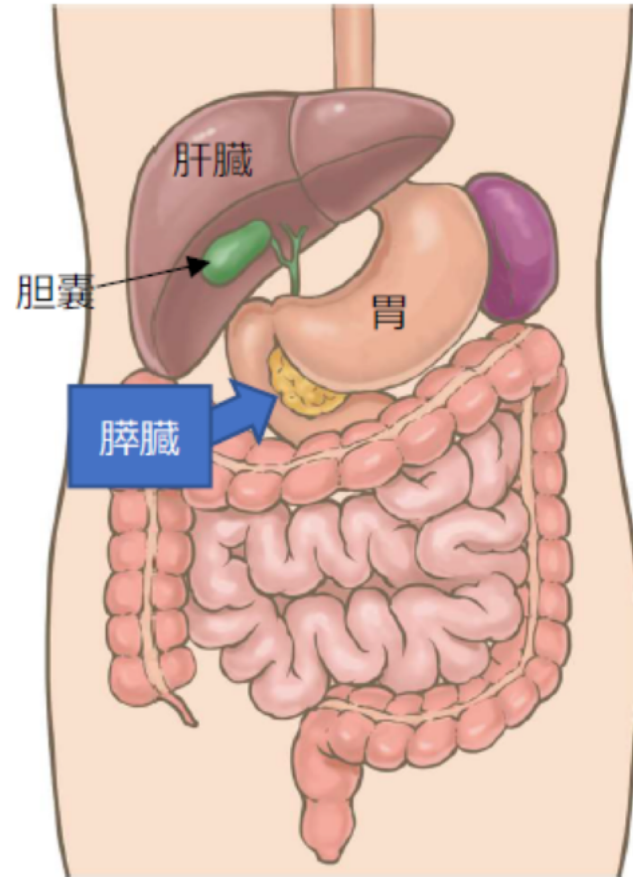
## 時間と方角による分類

晩夏  
午後  
欠けてゆく月  
  
南

## 色と環境

黄色  
橙  
  
湿気が多い

# 土のエネルギー（胃と膵臓と脾臓）



# 胃・膵臓・脾臓系の機能

## 胃

食後何時間か、胃の中に食べ物を貯め、そこで分泌された胃液と食べ物を混ぜます。胃液には食べ物を化学的に細かくするために必要な消化酵素が含まれ—たんぱく質、糖分、乳脂肪などを消化。また、胃液に含まれる塩酸は殺菌効果がありバクテリアの侵入などを防ぎます。どろどろの粥状になった食べ物は十二指腸へと送られますが、食べ物がすべて消化され胃の中がカラになるまでには3~5時間がかかります。

## 膵臓

すい臓は胃の後ろにあり、長さは20cmほどの細長い形をしています。食べ物を消化するすい液を作り、十二指腸に送り出し、また、血液中の糖分の量を調節するホルモン（インシュリン）を作り出す臓器です。

## 脾臓とは

脾臓（ひぞう）は、にぎりこぶしほどの大きさをしたスポンジ状の軟らかい臓器で、腹部の左上、肋骨のすぐ下に位置しています。血液中の古くなった赤血球を壊す働き。また体内に入ってきた病原菌や細菌に対し抗体を作ったり新しい血液を溜める働きをしています。

# 脾臓の病気の症状

- 1) 脾臓付近が腫れる・痛むなどの異常が起こる。
- 2) 首・わきの下・まあのつけ根のリンパ腺が腫れる。
- 3) 元気が出ない、疲れている、感染症にかかりやすい。
- 4) 不平不満を言う、疑う、不安になる、懐疑的になる、人をうらやむ、嫉妬するなどの心の状態。

東洋医学では、昔から以下の診断法（望診によって、脾臓の病気・状態を診てきました）

- 5) 耳の外側が赤くなるのは、脾臓・リンパ系の病気が進行していることを示す（運動した時や、寒い天候のときは別）
- 6) 脾臓の経絡状に腫れている・硬くなっている・変色をしているなどの異常がある。脾臓の経絡は、足の親指から足に沿って・足首・足の内側から、脾臓・心臓などの身体の中央付近にある臓器まで走っている。
- 7) 脾臓の経絡が走っている足の親指の外側から足に沿って・足首・脚の内側から、脾臓・心臓などの身体の中央付近にある臓器まで走っている。

# 脾臓の病気の症状

- 8) 足の親指が、人差し指に向かって異常に曲がっている場合は、動物性・植物性の脂肪・油の摂りすぎ、極陰性の食べ物の摂りすぎによって、脾臓とリンパ系の機能が活発になりすぎている。
- 9) 頭の部分では、こめかみが腫れていると、脾臓とリンパ系に問題が起きていることを意味する。
- 10) 左目は、脾臓・リンパの機能と対応している。視力・目に問題があるときは、脾臓・リンパの病気が元になっていることが多い。



# 脾臓の問題の原因

脾臓は、肝臓と相補的な関係にある。

脾臓は肝臓よりもゆるんでいて、リンパ系・白血球などの陰性な機能を司っている。

肝臓は脾臓よりも締まっていて、循環系・赤血球などの陰性な機能を調整している。従って、砂糖・乳製品・油の脂肪の多い全ての食品・精白精製穀物・熱帯の食品・香辛料・清涼飲料・炭酸飲料などの極陰性の食べ物が、脾臓などのリンパ系の臓器・器官に悪影響を与える。

脾臓の問題は陰性の要因によって引き起こされることが多いが、肉・鶏肉・卵・貝類・甲殻類などの強い動物性食品、オーブンで焼いた粉製品・塩気のとり過ぎは、脾臓を収縮させ、リンパ腺・臓器・管・毛細血管を硬くしてしまう。

# 膵臓の病気

膵臓の不調は身体の中央・胃の後方に位置し、葉・勾玉のような形。

糖尿病・低血糖症・膵臓がんなどの主要な病気が起こる場所です。

膵臓の不調は、血糖値のバランスが崩れ・消化系の問題に直結しています。

# 膵臓病の症状

1. 腹部中央上部が、腫れている、硬くなっているなどの異常がある。
2. 特に午後2時から4時の時間帯に、お腹が空く、元気が出ない、神経質になる、汗をかく、震えが起こる、手足がうずく、めまいがする、甘いものが欲しくなる。
3. 気分が突然変わる、怒る、集中できない、感情の爆発が起きる（キレル）、攻撃的、暴力的な振る舞いをする傾向がある。
4. 異常に喉が渇く・お腹が空く、頻尿がある、体重が減る、疲れている、吐き気がする（吐いてしまう）、視界がぼやける、動悸がする、イースト感染がある、インポテンツ（ED）である、膣感染症がある、生理が一時的に止まってしまう。

# 膵臓病の症状

5. 眉間の毛が生えているのは、妊娠中に母親が乳製品・脂肪の多い動物性食品をたくさん食べたことを示している。膵臓・脾臓・肝臓の問題を起こす傾向がある。
6. あぶらぎった皮膚・乾燥肌は、膵臓の問題を含めた脂肪の代謝のバランスが悪いことを意味している。
7. 膵臓の経絡上が、腫れている・斑点があるなどの異常がある。特に足首の骨の下（くるぶし）から足の親指の外側にかけての部分（両足とも）

# 膵臓病の原因

1. 陽性の強い食品・陰性の強い食品を摂りすぎると、膵臓の能力が失われる。その結果、血糖値が慢性的に高い（糖尿病）か、低い（低血糖症）の状態になる。
2. 牛肉・豚肉・鶏肉・卵・チーズ（塩漬け）・マグロ・サケ・エビ・ロブスター・カニなどの脂肪・コレステロールの多い食品、パン・せんべい・クッキー・クラッカーなどのかたい乾燥した食品・オーブンで焼いた食品を摂りすぎると、膵臓が硬くなり、慢性的に血糖値が低い状態、低血糖症になる。
3. 砂糖・ハチミツ・チョコレートなどの濃縮された甘味料、アイスクリーム・バター・ヨーグルトなどの軽い乳製品、精白粉製品、熱帯原産の野菜・果物、香辛料、刺激物・アルコール・薬品などの極陰性の物質の摂りすぎは、膵臓を軟弱にする。
4. 夜遅い食事。

# 胃の病気

胃炎・胃腸炎・胸焼け・胃潰瘍などは、胃と関連した消化系の病気です。

胃が健康であれば、食欲が旺盛になり、消化がうまく行われ、全体のバランス・同情・思いやり・理解が生まれます。

胃の調子が悪かったり、胃の病気があると、食欲が減退し消化に問題が起きるだけでなく、心配・疑い・嫉妬などのマイナスの感情が生まれます。

# 胃の病気の症状

1. 消化不良・消化の問題
2. 食欲不振
3. 吐き気
4. 味覚が鈍くなる
5. 腹部の膨満
6. 上腹部の痛み
7. 血糖値のバランスの崩れ
8. 体重の問題
9. 血色が悪い、顔が土気色・黄ばんでいる
10. 潰瘍

# 胃の病気の症状

1. 上唇の上半分は、胃と対応している。この部分が膨らんでいる、しまっている、変色しているなどの異常がある場合は、胃の病気が進行していることを意味している。
2. 鼻柱（鼻の上端の下の部分）は、胃と対応している。この部分が腫れている、黒ずんでいるなどの異常がある場合は、胃の病気・不調を示している。
3. 胃の経絡上に、痛み・硬さ・ズキズキした痛みがある場合は、胃に問題があることを表している。
4. 不安になる、気が動転する、人をうらやむ、嫉妬する、疑う、懐疑的になるなどの心の状態は胃（脾臓・膵臓）の不調を表している。



# 胃の問題の原因

1. ほとんどの胃の病気は今の食生活と関連がある。現代の食事は、胃に負担をかける食べ物・飲み物が多く、胃酸ので過ぎが繰り返され、炎症・刺激・潰瘍・腫瘍の原因となる。
2. 全粒穀物はほとんどが胃を素通りし、主に小腸で消化。一方で精白精製穀物・精白粉・砂糖などの甘い物・ソーダー・氷の入った冷たい飲み物・アルコール類などは直接胃から吸収され、血液体液にいつてしまう。その結果、血液・リンパ液・体液は、酸性に傾き、薄まってしまう。
3. 白米、化学調味料 (MSG)農薬・化学肥料で栽培された食品や添加物入りの食べ物は、胃全体にダメージを与える。
4. 肉・鶏肉・卵・魚・甲殻類・貝類、オーブンで焼いた食品、塩気のとり過ぎも胃腸に問題を起こす可能性がある。
5. アイス・ヨーグルト・豆乳などの大豆製品・乳製品は、腹部にしこり・はれもの・腫瘍・嚢腫・痙攣などの原因となる可能性がある。
6. 肝臓と胆のうに病気があると、その影響が胃に及ぶことがある。