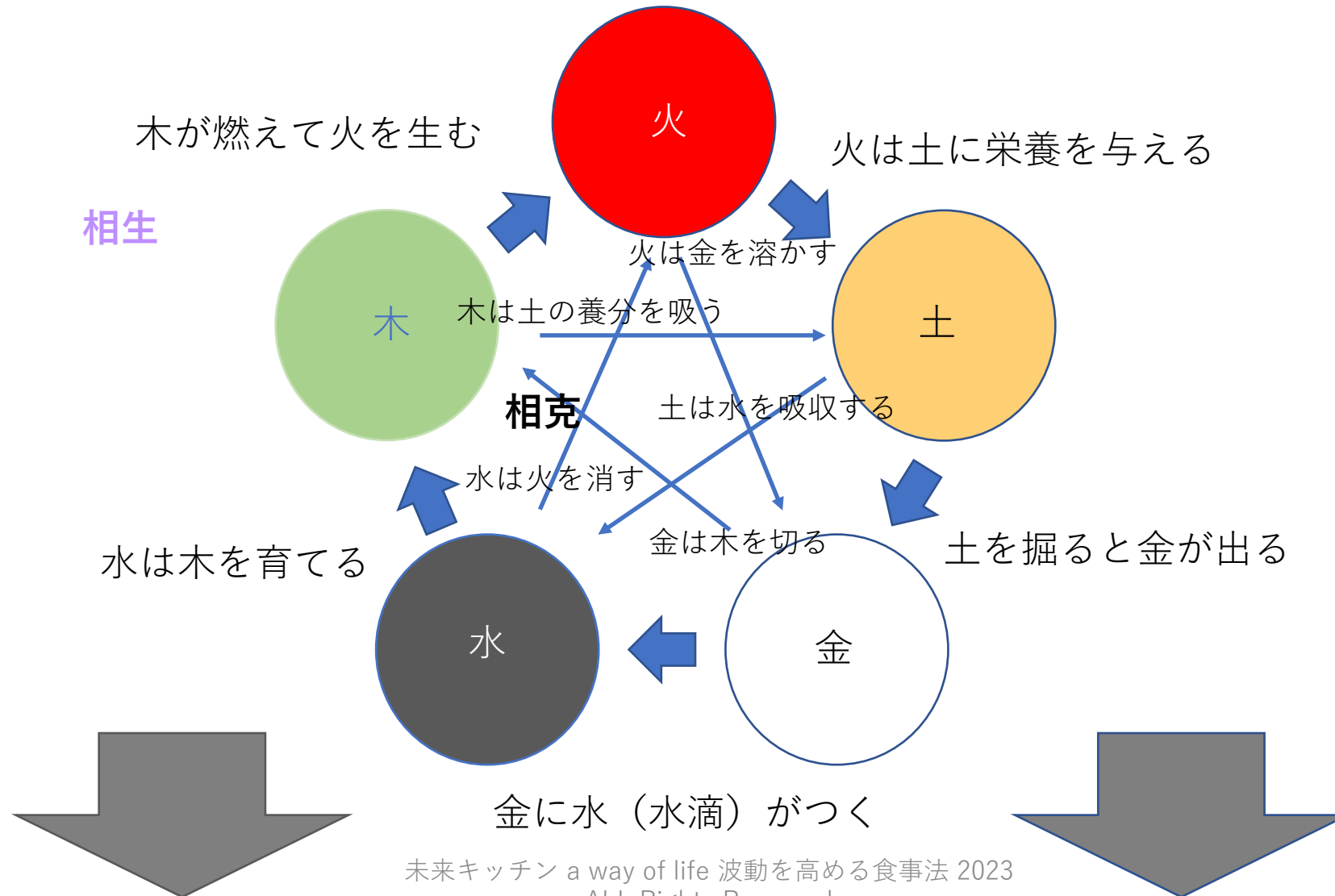


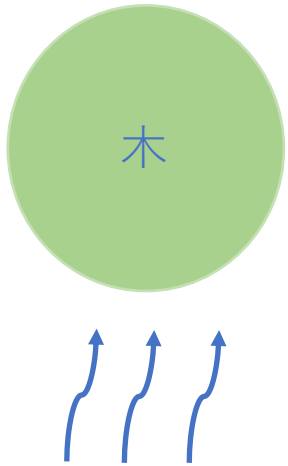
波動が上がる食事法 アドバンスコース

講義 2回目 2023/2/28

木のエネルギー（上昇のエネルギー）



木のエネルギー（上昇のエネルギー）



エネルギーと大気の種類

上昇する
分散する
蒸発する
上に向かう
気体・ガス

時間と方角による分類

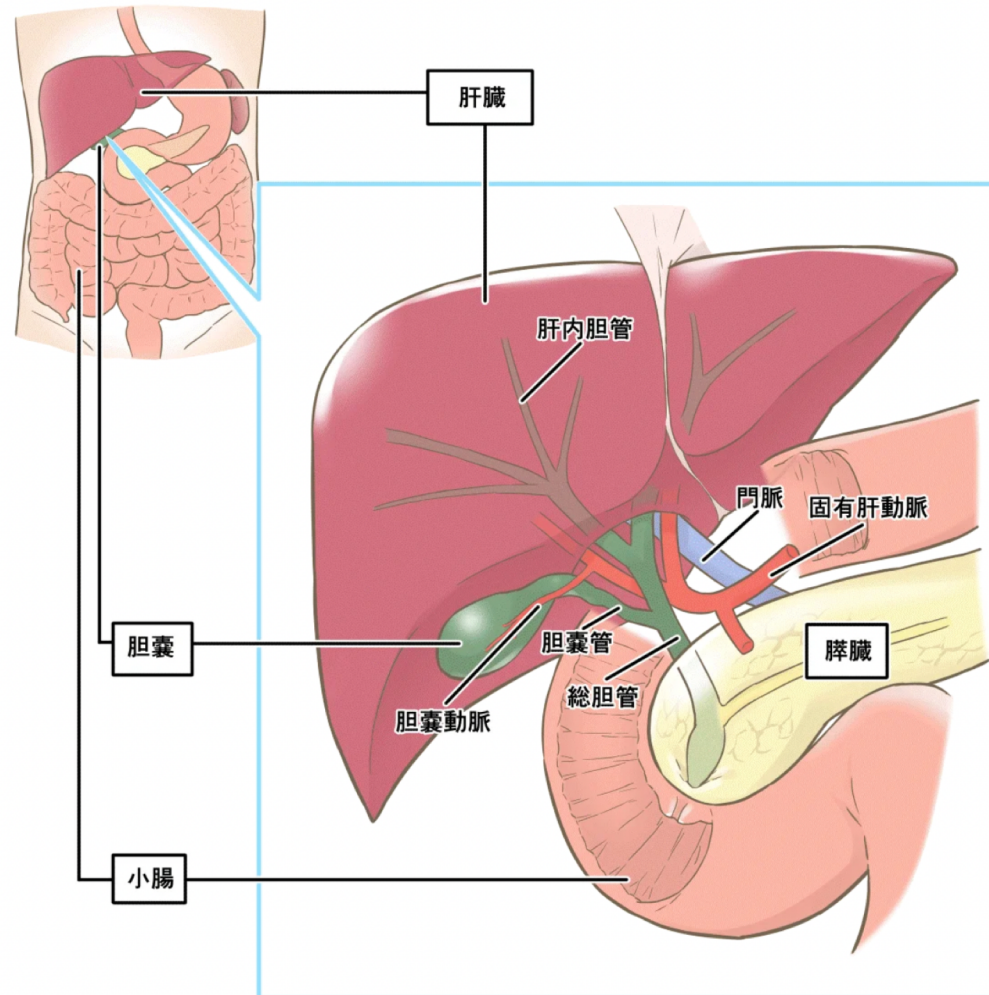
春
朝
上弦の月

東

色と環境

緑（青）
風が強い

木のエネルギー（肝臓と胆嚢）



肝臓の機能

肝臓の機能と働きをみると、肝臓は中の詰まった構造をした活発な臓器で、身体の中央部に位置しています。

消化・循環・排泄の機能を盛んに調節し、生命維持に不可欠なる多種多様な働きをしている化学工場です。血液中の毒素・有害物質を処理して無毒の物質に変える（解毒）、胆汁を生産・排出する、血糖値を調整する、炭水化物・脂肪・タンパク質を相互に転換させる、ホルモンと酵素を合成する、タンパク質（特に血液の凝固に必要なタンパク質）を作り出すなどの機能があります。

肝臓は、非常に重要な臓器なので、中国最古の医学書・東洋医学・哲学の古典である『黄帝内経』（こうていなきょう）においては、心臓に次いで2番目に重要な臓器とされ、人体の司令塔と見なされています。肝臓がなくては生きられませんが、肝臓の3/4から4/5を手術で切り取ったとしても、再生して、やがて元の大きさに戻り機能し続けるという、他の臓器にはない復元力を備えています。

肝臓の病気

肝臓の主な病気は、肝炎・黄疸・肝硬変・肝不全・肝臓がんなどですが、さまざまな激しい感情・異常な行動も肝臓と関連しています。

肝臓が健康で正常に機能していれば、穏やかで忍耐力のある性格と気質、勇気と我慢強さ、明確なビジョンを持って目標を達成する精神、冒険心が生まれます。

全粒穀物と植物性の自然食品を中心とするバランスの取れた食事は、肝臓病の克服に有効なだけではありません。そのような精神・心も養ってくれるのです。

肝臓病の症状

肝臓の病気には、以下の症状が現れます。

1. 肝臓（または肝臓のあたり）が、硬くなる、腫れる、痛む、ずきずき痛む。右側の肋骨の下に指（親指以外の4本指）を深く差し込めば、自分で診断できる。かたさがあったり、痛み・緊張を感じる場合は、肝臓が腫れている。肝臓が健康な場合は、痛み・不快感なしに4本指を深く差し込むことができる。
2. 左半身の中腹部か、左の肋骨の下部が硬くなっている。
3. 足の親指（特に肝臓の経絡が走っている親指の内側）が、腫れている、痛みがある、何か異常がある。
4. 肝臓の経絡に沿って、硬くなっている、凝っている、腫れている部分がある。肝臓の経絡は、足の内側（足の親指の内側から大腿部まで）などを走っている。
5. 眉間に1本または2本以上の縦じわがある。または眉間の部分が膨らんでいる。深いシワは収縮によって起こる傾向があり、動物性食品・塩気・オーブンで焼いたものの取りすぎを表している。膨らみのあるシワは、陰性によって生じる場合が多く、砂糖・アルコール・脂肪・油などの陰性の強いものとりすぎによって現れる。
6. 目の問題は肝臓と関連している。肝臓の経絡は、目につながっているからである。炎症がおきたり、腫れたり、焦点があわずに視界がぼやけたりする。
7. 短気、動揺、怒り、激怒、攻撃性、暴力的な考え・感情・行動が生じる。
8. 1箇所にとどまらずに動いていられない、落ち着きがない、絶えず動き回る傾向がある。

肝臓病の原因

A)

体内最大の臓器ですが、陽性が強いです。従って、陽性な動物性食品（牛肉・豚肉・鶏肉・卵・乳製品・魚介類など）塩気、オーブンで焼いたもの、固い食べ物、乾燥した食品のとりすぎによって、特に影響を受けます。

また、その反対の強い陰性に、砂糖・アルコール・油・脂肪分の多い初期品（動物性と植物性の両方）という形で引かれます。以上の食品は、肝臓を非常に弱くしてしまいます。

例えば、体内の余分な糖分は、グリコーゲン（エネルギー貯蔵物質）として蓄えられます。ところが、精白粉・白砂糖・果物・乳製品・ハチミツなどの単純炭水化物（単糖類）を、大量に消費した場合は、すぐに肝臓の貯蔵能力を超えてしまいます。

すると、肝臓に負担をかけるだけでなく、過剰な糖分が血液中に送り出されます。その結果、身体全体が弱くなり、病気に対する自然な免疫力・抵抗力が低下します。

肝臓は、血液中の有毒物質を無毒化・浄化する働きがありますので、化学物質・農薬・遺伝子組み換え植物・人体に有害な可能性のある物質が、特に肝臓に悪影響を与えます。

肝臓病の原因

B)

東洋医学では昔から、怒りは『癆瘵（かんしゃく）』という言葉、または『肝臓の痛み』で表現されてきました。肝臓が硬くなったり、腫れたりすると、イライラしたり、欲求不満になったり、短気になったりするので、怒り・激怒・攻撃性・暴力を生みやすくなります。

重たい動物性食品が、肝臓を締めつけて硬くし、砂糖・アルコール・薬物などの強い陰性が、爆発を引き起こすマッチのような火つけ役になるというのが、よくあるパターンです。

落ち着きのなさや暴力の大半は、菓子類・清涼飲料・薬物・砂糖の入った食品・ビールやワインなどのアルコール類・薬物が原因です。

犯罪、そして家庭・学校・職場・地域社会・国家間でおきている反社会的な行為や混乱の大部分は、肝臓のバランスが崩れていることが根底になるのです。

肝臓の問題は、以下が原因

1. 食べ過ぎ。良質の食品でも過食した場合は、肝臓に負担をかける。
2. 肝臓の機能を停滞させ、肝臓を硬くする食品の摂りすぎ—特に粉製品：パン、クッキー、マフィン、クラッカー、チップス、ケーキ。
3. 肝臓をゆるめ弱くする食品の摂りすぎ。砂糖・チョコレート・ハチミツ・果物・フルーツジュース・ソーダなどの単糖類、植物油・ドレッシング・ソース・スプレッド（ジャム、ペーストなど）・香辛料。
4. 肉・鶏肉・卵・牛乳・チーズ・その他の乳製品など、脂肪とコレステロールの多い食品の摂りすぎ。肝臓が硬くなったり、腫れたりする。
5. 塩けの摂りすぎ。または塩気不足。食事に塩分が不足すると、肝臓が弱くなる。塩分の多い食事をしていると、肝臓が硬くなる可能性がある。
6. 夜食、または夜遅い時間に食事をする。夜中に肝臓に負担をかけ、肝臓を休ませることができない。
7. 薬やサプリメントの摂りすぎ。適切な種類の薬を、適切な服用量飲むことは、特定の症状を一時的に緩和するのに役立つ。長期間の服用は、特に肝臓に負担をかける。
8. 運動不足。座ってばかりいて身体を動かさないライフスタイルの人は、消化・吸収・血液循環が順調に行われず、肝臓の働きも影響を受ける。
9. 緊張とストレス。家庭や職場での対立・葛藤・ストレス—肝臓に過度のストレスになり、イライラ・怒り・動転などの精神的・感情的な問題を生み出す。
10. 病気。さまざまな病気とその治療は、肝臓の問題を引き起こすことがある。この場合は、元の病気を先に治す必要がある。

胆のうの機能・働き

胆のうは、肝臓のすぐ下にある小さな器官です。胆のうには筋肉があり、胆のうの壁は、平滑筋層（へいかつきんそう）・粘膜・漿膜からできています。

肝臓で作られる緑黄色の粘着生のある消化液、胆汁の濃縮および貯蔵をおこなっています。

胆汁は、脂肪の分解（乳状にする・消化する）を助ける働きがあり、胆のうから、胃の出口（幽門）に続く小腸の入口にある十二指腸に送り出されます。

胆汁には、胆汁酸塩・電解液・ビリルビン（胆赤素）などの胆汁色素・コレステロールなどの物質が含まれています。

胆のうの病気

胆嚢の主な病気は、胆のう炎がん・胆石などです。

一番多いのは、胆石ですが胆のうの経絡が滞って痛みが起きる場合がほとんどです。胆のうの経絡は非常に長く、顔の側面から頭のとっぺん、胴体の側面、足の外側、足の薬指まで走っています。

胆のうの病気の症状

胆のうの病気には、以下の症状が現れます。

1. 胆のう、または腹部が、硬くなる、腫れる、痛む、ずきずき痛む。特に食後・真夜中に起きる。
2. 右上腹部の鋭い痛みがある。痛みが背中の上部までに及ぶことが多い。消化不良・発熱・悪寒・ひどい吐き気と嘔吐・黄疸などの症状が出る。
3. 胆のうの経絡が走っている足の薬指が、腫れる、痛みがある、何かしらの以上がある。
4. 胆のうの経絡が走っている部分が、硬くなっている、凝っている、腫れている。胆のうの経絡は、顔（こめかみ）から始まって顔の側面、頭、首、肩、胸、胆のう、腹、腰、足の外側、足首のくるぶしを通して、足の薬指で終わる。
5. 眉間に1本、または2本以上の縦皺がある。または、眉間の部分が膨らんでいる。深いシワは、収縮によって起きる傾向があり、動物性食品・油の摂りすぎを示している。
6. 短気、動転、怒り、激怒、攻撃性、暴力的な考え方・感情・行動が生じる。
7. 1箇所にとどまらずにじっとしていられなし。落ち着きがない。絶えず動き回る傾向がある。
8. 頭部の側面（こめかみ周辺）の頭痛がある。耳の上・後ろの部分の頭痛がある。

胆のうの病気の原因

1. 肝臓の病気の原因を参照ください。
2. そのほかには、食べ過ぎ（良質な食品であっても）が、特に胆のうに悪影響を与える。
3. 胆のうを緩めて弱くする食品の摂りすぎ—極陰性食材。
4. 夜食や夜遅い食事
5. 薬とサプリメントの摂りすぎ。長期間の摂取は胆のうに負担がかかる。
6. 運動不足
7. 緊張とストレス

胆のうの病気

胆嚢の主な病気は、胆のう炎がん・胆石などです。

一番多いのは、胆石ですが胆のうの経絡が滞って痛みが起きる場合がほとんどです。胆のうの経絡は非常に長く、顔の側面から頭のとっぺん、胴体の側面、足の外側、足の薬指まで走っています。

春～ 肝・胆のう系のエネルギーの流れ

- ◎ 自律神経（くよくよしたり、プチ鬱など…）のトラブル
- ◎ プチッとキレやすい、イライラやストレスはありませんか
- ◎ お目目をパチパチ一疲れはありませんか
- ◎ 筋肉の運動障害はありませんか
- ◎ 血管は丈夫ですか
- ◎ 青い危険信号や生理トラブル・爪の異常はありませんか
- ◎ 突発性の病気はありませんか
- ◎ 春に調子を崩しませんか
- ◎ 朝、パッと起きられますか
- ◎ 酸っぱいものが好きですか
- ◎ 肝臓は怒りでは、胆のうは？

春の気を取り入れる食べもの

- ◎ 油ものがラバーズ
- ◎ 便秘していませんか
- ◎ 季節の緑黄色野菜や野草
- ◎ 血管と類似する食べもの
- ◎ 血管は丈夫ですか
- ◎ 発酵食品バンザイ
- ◎ 動物性食品やシュガーが肝を傷めるのです
- ◎ 伝統発酵食品が肝の働きを高める
- ◎ 穀物はやっぱり麦
- ◎ 激辛はどうなのよ

春は

執着を

取り去りましょう