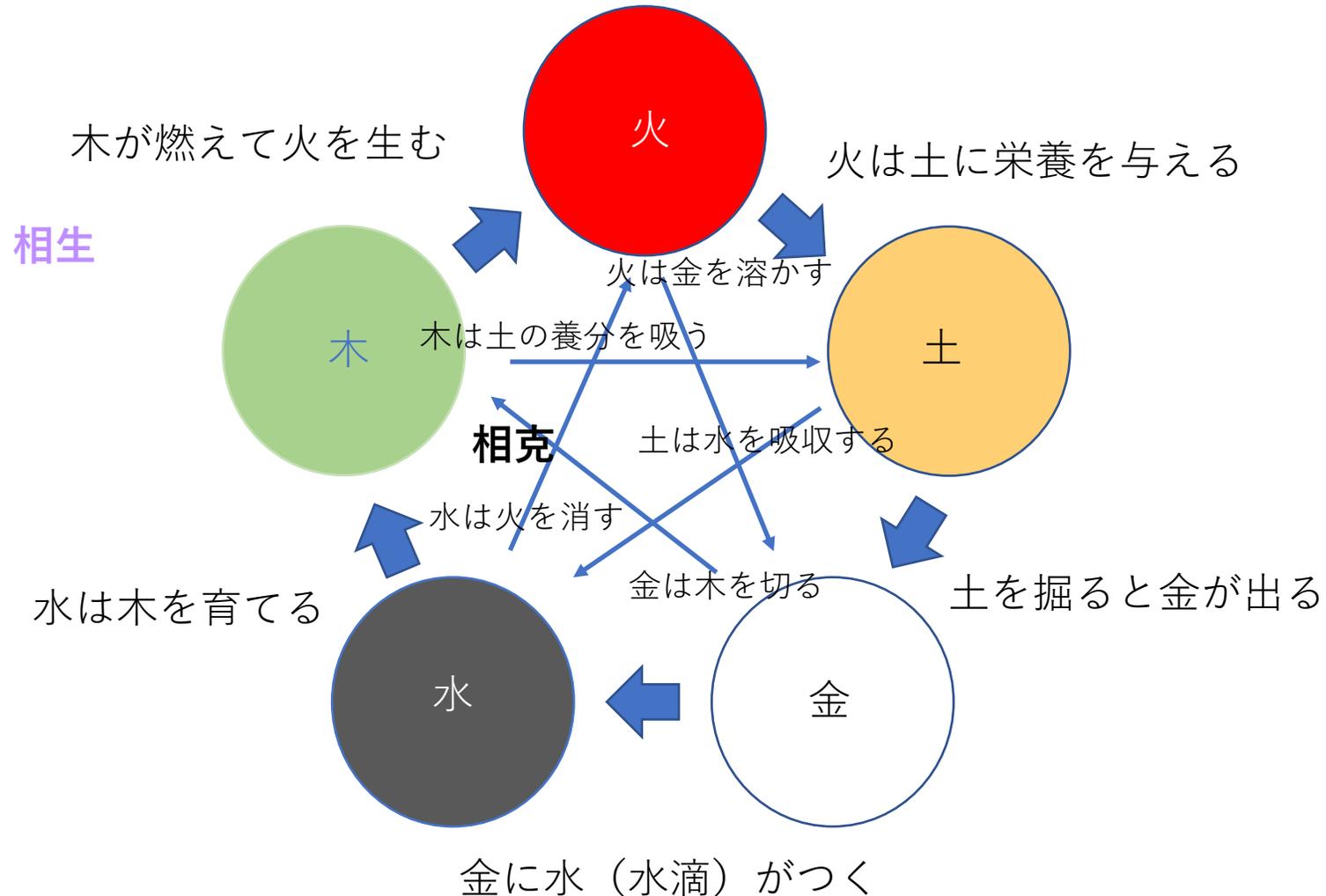


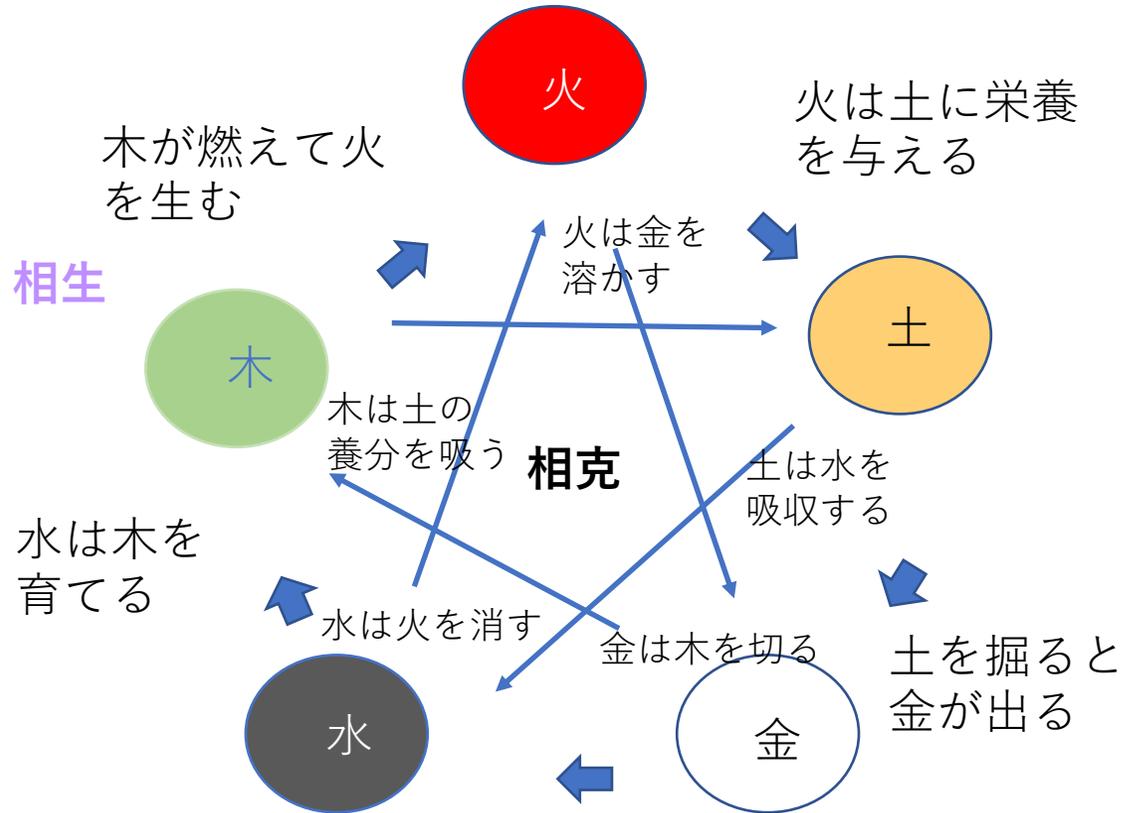
波動が上がる食事法 アドバンスコース

講義 12 2024/1/15

五行 (Five transformation)

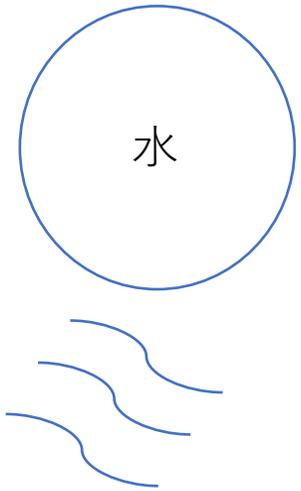


五行と感情



	臓器	健康で正常な働き	排泄行動
木	肝	想念、忍耐力、勇氣	怒り、短気
火	心	落ち着き、朗らか	喜び、興奮、お喋り
土	脾	思いやり、理解力	不安、心配、嫉妬
金	肺	幸福感、平静	憂鬱、不平不満、悲
水	腎	自信、意志	恐怖心、自信喪失

水のエネルギー（浮遊のエネルギー）



エネルギーと大気の種類

する
浮遊・漂う
溶けて浮いている
液体の状態

時間と方角による分類

冬
夜
下弦の月

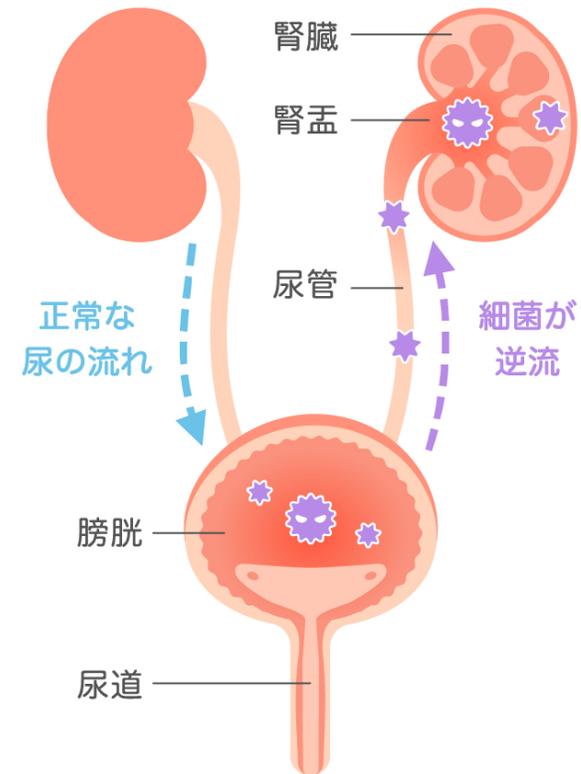
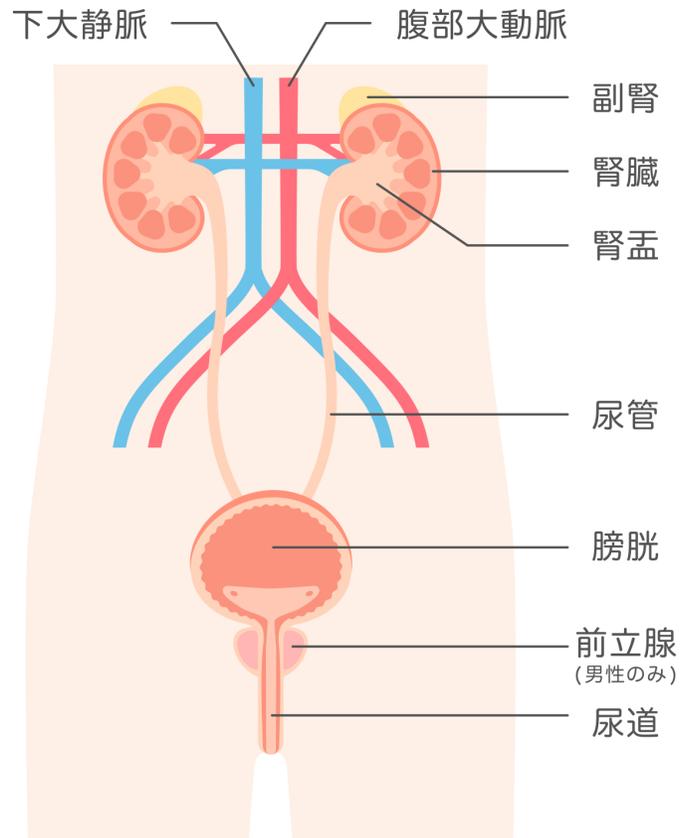
北

色と環境

黒
茶

寒い

水のエネルギー（腎臓と膀胱）



腎臓の機能

腎臓は血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出してくれます。また、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり老廃物などが体に蓄積し尿毒症になるおそれがあります。



腎臓の病気

腎臓は、背骨（第一腰椎）の両側の壁にピッタリとくっついていて、腹腔のやや上部、背側の腰の高さに位置する1対の臓器。

握り拳よりやや大きい、蚕豆の形をした暗赤色の臓器で、左右がお互いに向かい合っている。

腎臓は血液中の不純物・有害物質を、尿という液体で体外に排出している。そして、血液をろ過する際に、血液の量と化学的構成を調節し、血液の成分を一定の範囲に維持している。

さらに、電解液・酸塩基のバランス、つまり体内の塩分と水分の均衡を維持し、ホルモンや酸素も分泌している。

ビタミンDを活性化する機能もある。腎臓は、尿を作るとともに、血圧の調節という重要な役割も果たしている。

尿管は、腎臓以外の主な泌尿系の一部です。細長い管である尿管は、両方の腎臓から、筋肉の動きによって尿を膀胱へ運びます。

伝統的な東洋医学によれば、腎臓・膀胱は、夜の間が一番エネルギーがチャージされ、睡眠・生殖機能・身体全体の活力・再生力を大きく左右しています。

現代社会では、腎炎・腎臓結石・尿毒症など、泌尿系の問題が増えています。ほとんどの泌尿器系の問題は、バランスの取れた食事によって予防・改善が可能です。

腎臓の病気の症状

肺の症状には、以下の症状が伴います。

- 1) いびきをかく。
- 2) うめき声を上げる。
- 3) 寝小便をする。
- 4) 尿に問題がある。
- 5) 腰（背中の方）が痛い。
- 6) 足が腫れる。足がむくむ。
- 7) 早起きしすぎる。朝起きられない。
- 8) 夜トイレに起きる。
- 9) 寝返りを打つ、寝相が悪いなど、睡眠に問題がある。
- 10) 不眠症である。悪夢を見る。
- 11) 吐き気がある、吐く。
- 12) 幹力であり、何もする気が起こらない。
- 13) 眠い、居眠りをする。うとうとしている。

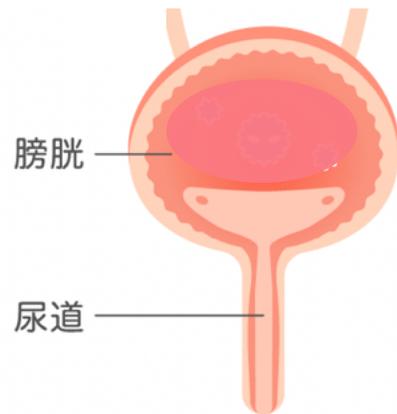
腎臓の問題・原因

1. 過剰な食べ物・飲み物、化学物質・有害物質・人体に好ましくない微生物などの形で、身体に取り入れ込まれる不要なものは、腎臓で処理され、膀胱を通り、病という形で排泄される。食べ過ぎた場合、飲み過ぎた場合、血液中の不純物・有害物質を大量にろ過しなければならない場合は、すぐに腎臓に負担がかかる。
2. 肉・鶏肉・卵・魚介類・パンなどのオーブンで焼いた硬い粉製品など、収縮の力の強い陽性な食品は、腎臓を締め固めてしまう。そうすると、腎臓が脂肪・粘液に包まれ、血液の流れ・尿の流れを妨げてしまう。
3. 精白製品・穀物・熱帯の食品・果物やジュースの摂りすぎ・砂糖・甘いもの・水分の摂りすぎ・アルコール類・コーヒーなどの刺激物・薬品など、膨張の力の強い陰性な食品は、腎臓を緩めて腫れた状態にする。体内に水が溜まったり、水分が過剰に排泄されたり、血液のろ過がうまくいかなくなったりする原因となる。
4. 冷たい食品・凍らせた食品は、腎臓を収縮させる働きが特に強い。アイスクリーム・清涼飲料水・ミネラルウォーター・ビール・氷の入った飲み物など… あらゆる冷たい食べ物・飲み物が腎臓を締め固めてしまう。
5. タンパク質（特に動物性タンパク）の多い食品は、腎臓で加工処理される個体廃棄物、尿そを過剰に作り出してしまふ。
6. 腎臓結石ができるのは、尿中のシュウ酸カルシウム値が高くなることと関連している。シュウ酸の多い食品は、ほうれん草、ルバーブ、ココア・ピーマン・唐辛子・ナッツ・紅茶などである。
7. 塩気または、水分の摂りすぎは、泌尿器系の問題や原因となる。反対に、塩気不足・水分の不足によって、泌尿器系の病気になることもある。
8. 甘いもの（特に砂糖・チョコレート）などの精製された甘味を摂りすぎると（良質の天然甘味料でも摂りすぎた場合は）、体内の血糖値を調整している膵臓に負担がかかり腎臓を弱くする。

膀胱の機能

膀胱は腎臓でできた尿を貯める機能（蓄尿機能）、貯まった尿を尿道から体外へ排出する機能（排尿機能）の2つの役割があります。

正常な膀胱では、腎臓で作られた尿が膀胱に流れ込むと膀胱は風船のように膨らんで尿を貯めていき、おしっこをしようと思ったときに膀胱が収縮することで排尿することができます。



膀胱の病気

膀胱は、骨盤の中にあるY字型の臓器で、尿を溜めておく『貯水池』の役割を果たしている。尿道は、尿が体内から排出される道管。男性の尿道は、16-20cmの長さであり、女性は約4-5cmのため、男性の方が4-5倍長い。男性の尿道は、膀胱から前立腺を貫き、陰茎を通過して、精液を射出する管にもなっている。女性の尿道は、膀胱からまっすぐ下に下がっていて、生殖系とは全く別々になっている。

膀胱に関連した主な泌尿系の病気は、膀胱炎・膀胱結石・失禁など。

伝統的な東洋医学によれば、膀胱は、夜の間が一番エネルギーがチャージされ、睡眠・生殖機能・身体全体の活力・再生力を大きく左右しています。

ほとんどの泌尿器系の問題は、バランスの取れた食事によって予防・改善が可能です。

膀胱の病気の症状

肺の症状には、以下の症状が伴います。

- 1) いびきをかく。
- 2) うめき声を上げる。
- 3) 寝小便をする。
- 4) 尿に問題がある。
- 5) 腰（背中の方）が痛い。
- 6) 足が腫れる。足がむくむ。
- 7) 早起きしすぎる。朝起きられない。
- 8) 夜トイレに起きる。
- 9) 寝返りを打つ、寝相が悪いなど、睡眠に問題がある。
- 10) 不眠症である。悪夢を見る。
- 11) 吐き気がある、吐く。
- 12) 幹力であり、何もする気が起こらない。
- 13) 眠い、居眠りをする。うとうとしている。

膀胱の問題・原因

1. 肉・鶏肉・卵・魚介類・パンなどのオーブンで焼いた硬い粉製品など、収縮の力の強い陽性な食品は、膀胱の大きさを縮めて固くするため、頻尿の原因となる。
2. 精白製品・穀物・熱帯の食品・果物やジュースの摂りすぎ・砂糖・甘いもの・水分の摂りすぎ・アルコール類・コーヒーなどの刺激物・薬品、水気が多いなど、膨張の力の強い陰性な食品は、膀胱を腫らし、体内の水分が過剰になり、頻尿の原因となり、膀胱炎にかかりやすくなる。
3. 冷たい食品・凍らせた食品は、膀胱を収縮させる働きが強い。アイスクリーム・清涼飲料水・ミネラルウォーター・ビール・氷の入った飲み物など… あらゆる冷たい食べ物・飲み物が膀胱を締めてしまう。
4. 塩気または、水分の摂りすぎは、膀胱の問題や原因となる。反対に、塩気不足・水分の不足によって、膀胱の病気になることもある。
5. 甘いもの（特に砂糖・チョコレート）などの精製された甘味を摂りすぎると（良質の天然甘味料でも摂りすぎた場合は）、体内の血糖値を調整している膵臓に負担がかかり膀胱を弱くする。

ハイ（肺）と素直に言える自分ですか？