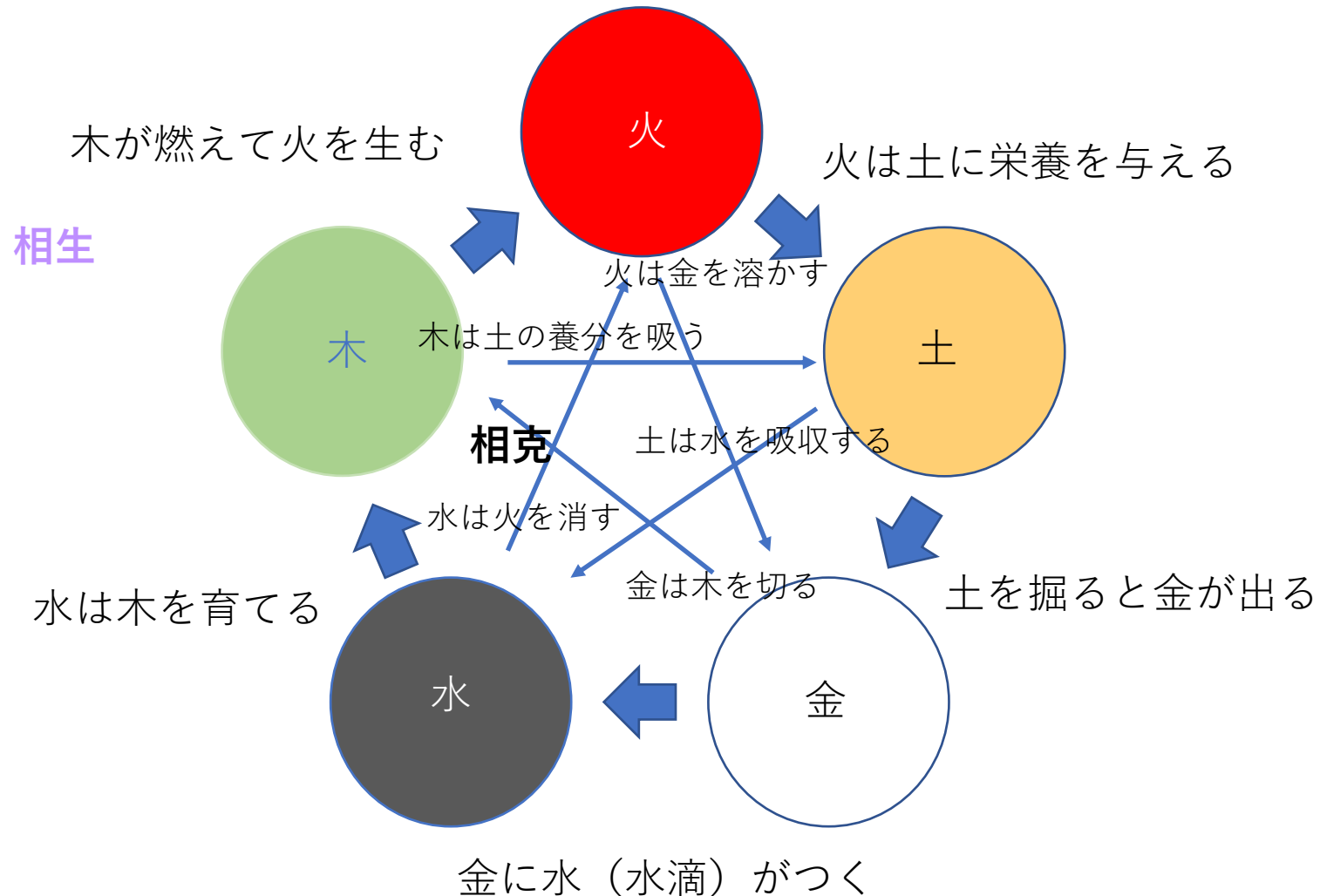


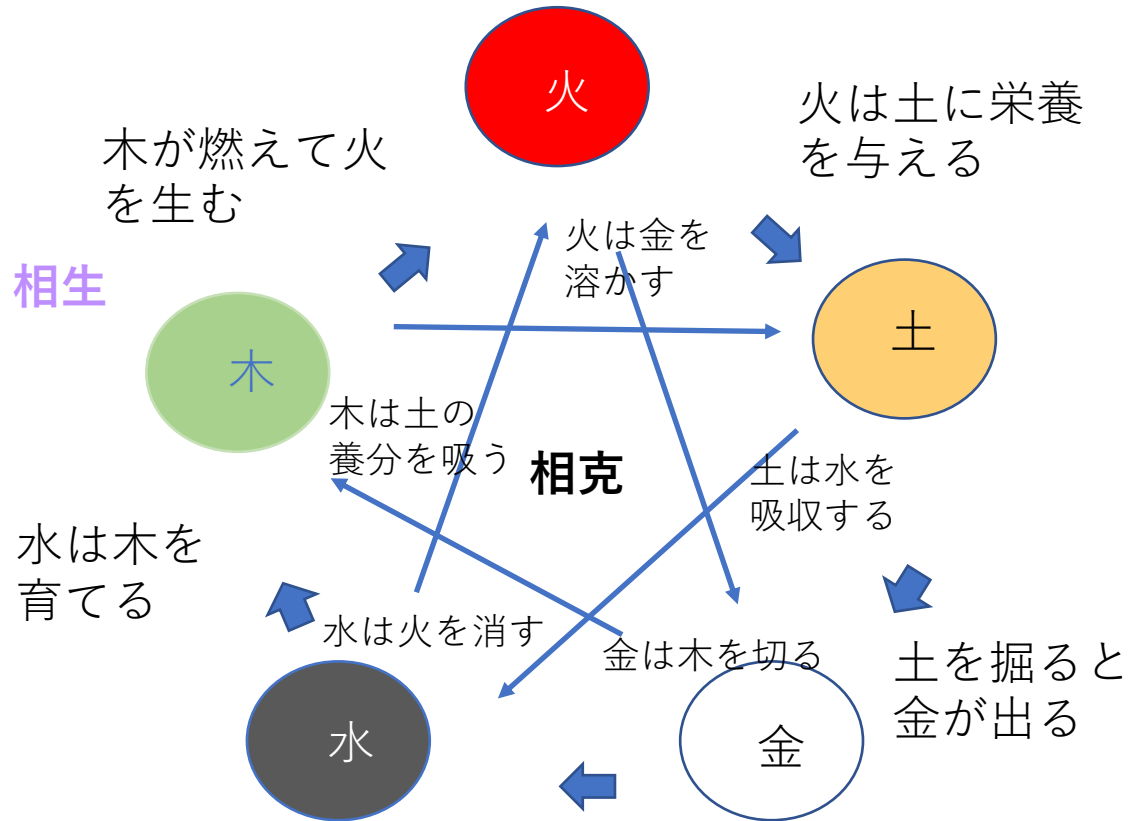
波動が上がる食事法 アドバンスコース

講義 10 2023/10/16

五行 (Five transformation)

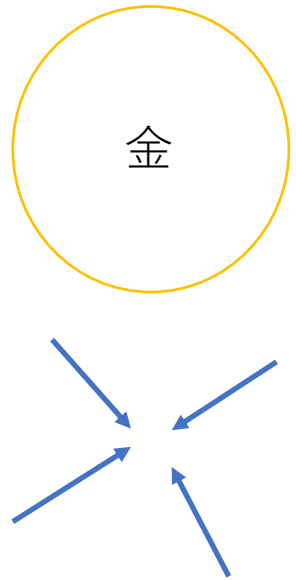


五行と感情



	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

金のエネルギー（凝縮のエネルギー）



エネルギーと大気の種類

する
凝固・集まる
内側に向かう

時間と方角による分類

秋
夕方と晩
下弦の月

西

色と環境

白
淡い色

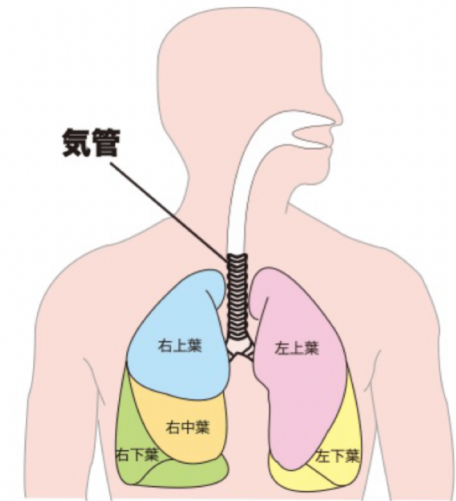
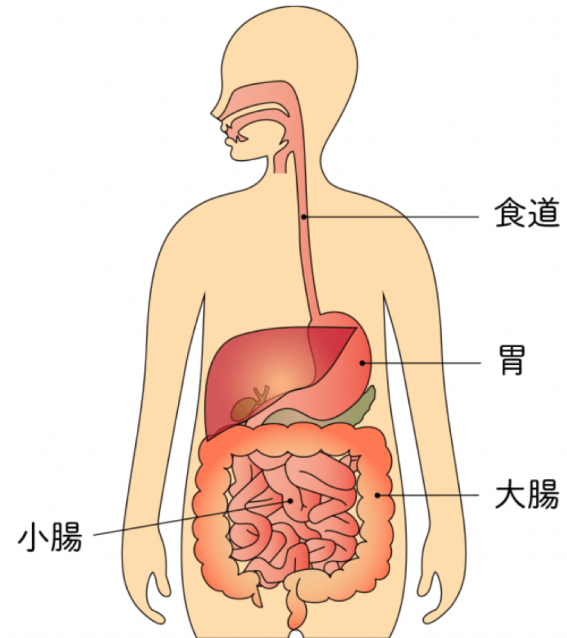
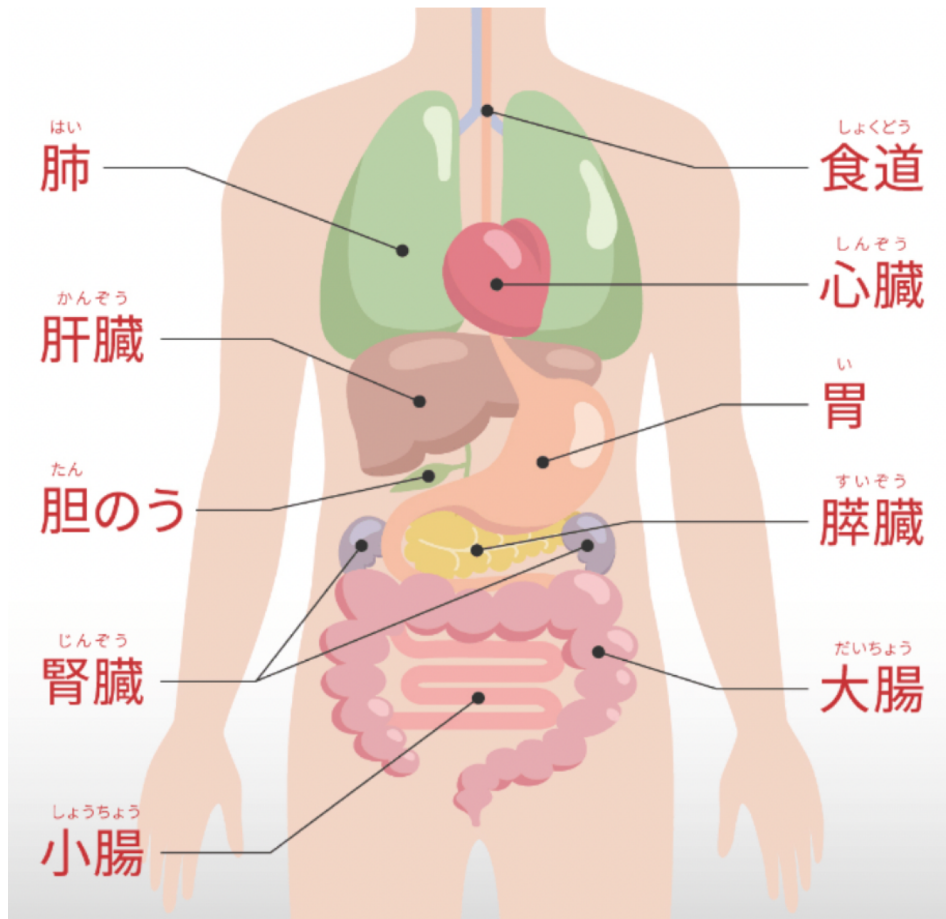
乾燥している

臓腑の機能を官職に置き換えると…

臓腑の機能は古代中国の官職に例えられています

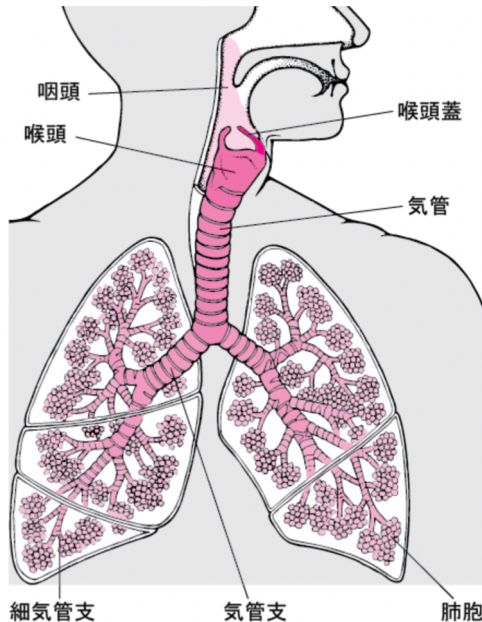
- 肝・・・ 将軍の官
肝は将軍に例えられ、色々な計画を立て病邪に立ち向かいます。
- 心・・・ 君主の官
心は君主に例えられ、精神活動をする中心となります。
- 脾・胃・・・ 倉廩（そうりん）の官
脾・胃は食料倉庫の役人に例えられ、飲食の消化をし、五臓に五味として栄養を分配します。
- 肺・・・ 相傳（そうふ）の官
肺は君主の補佐官に例えられ、君主たる心に相従い、脈の流れを規制する呼吸を行います。
- 腎・・・ 作強の官
腎は重労働に耐える強者に例えられ、五臓の生気を蓄え、肝の計略に対して力を貸します。

金のエネルギー（肺と大腸）



肺の機能

空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出すはたらきをしています。鼻や口から吸い込んだ空気は喉頭（こうとう）を通り、気管（きかん）に入ります。気管は左右の肺のなかに入ると、2つに分かれて気管支（きかんし）となります。



肺の病気

肺は呼吸器系の中心となる臓器です。

肺の問題は、咳などの軽度のもの、肺のうっ血・喘息・気管支炎など中度のもの、肺炎・胸膜炎などの重度のものなど、いろいろある。

鼻腔・咽頭・喉頭・声帯・気管支・再気管支・肺胞・胸腔が、肺以外の呼吸器官です。

何百万もの人々が、呼吸系の問題に悩まされていて、鼻詰まり・鼻腔の鬱血は、現代社会で最も多い病気の一つ。

肺の主要な機能は、空気中の酸素を心臓から送られてくる血液に与えること
二酸化炭素・ガス状の老廃物を排出することです（呼吸系の主な原因である）

健康に良い食事とライフスタイルは、肺・鼻腔にたまった粘液を除去し、呼吸を正常にする、呼吸系の臓器・器官の機能を良くする働きがある。

肺の病気の症状

肺の症状には、以下の症状が伴います。

- 1) 咳がでる。
- 2) 息が短い。息苦しい。胸が痛い。
- 3) 呼吸系の感染症にかかる。
- 4) 胸がズキズキ痛む。胸が締まった感じになる。
- 5) ほおの血色が悪い、青白い、少し膨らんだ状態。
- 6) 肩が丸まって硬くなっている。
- 7) うな垂れる、猫背である。

頬の状態・その他の徴候を診て、肺の病気が進行していることがわかります。

- 1) 頬にニキビ、吹き出物がある場合は、乳製品と砂糖によって、肺に脂肪酸と粘液が蓄積していることを示している。
- 2) 頬が白いのは、乳製品の取り過ぎである。肺に乳製品が溜まっていることを意味している。
- 3) 頬が赤いのは、果物、ジュース、香辛料、砂糖、刺激物の摂り過ぎにより、肺の毛細血管が活動しすぎていることを表している。
- 4) 頬がこけている、締まりすぎた状態になっているのは、塩気、魚、鶏肉、乾燥した食品やオーブンが原因。

肺の問題・原因

呼吸系の病気の主な原因は、バランスの悪い食事を長く続けたこと。

汚染・禁煙・環境中の化学物質・有害物質に曝されることも原因と考えられる。それらの影響を受けるかどうか決めるのは食事。

肺はカラダの上部に位置している。従って、地の力、膨張・拡散のエネルギーの影響を受けている。同時に、肺は非常に締まった構造しているので、天の力の影響も受けている。その結果、肺は天のエネルギーと地のエネルギーの両方を引き寄せ、陽性の強いものを摂りすぎても、陰性の強いものを取りすぎても、肺がやられる。

肺にマイナスな影響を与える食材は、肉・卵・鶏肉・乳製品・精白粉・砂糖・脂肪・油・果汁とジュースの取りすぎ・オーブンで焼いた食品、アルコール、刺激物・化学物質・薬品。

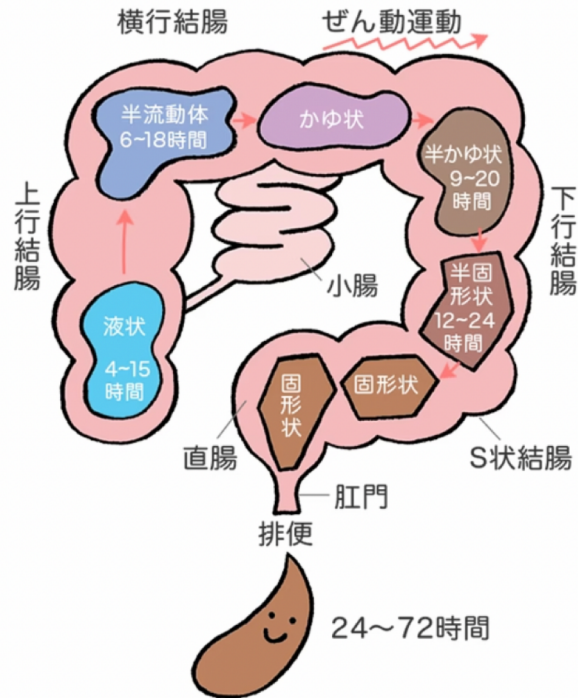
酸性食品・粘液を作る食品の摂りすぎは、肺に余計なものを蓄積させる。粘液が気管支・肺胞・肺の毛細血管を多い、固まってくっつき、居すわることになる。特に乳製品が肺に粘液を作り出す、オーブンで焼いた硬い食品・精白生成穀物の摂りすぎも同様。

脂肪と粘液（特に乳製品）によって肺に負担がかかると、タバコに含まれた化合物などの粒子が肺に閉じ込められ、さらに肺を刺激し、腫瘍が作られる原因となる。

大腸の機能

大腸の主な役割は、水分を吸収することです。それと、粘膜・粘膜下組織を通して、水分・ビタミン・カルシウム・リン酸塩などの不要・過剰な栄養素を体内から除去すること。

大腸には栄養素の消化吸収作用はほとんどありません。小腸で消化吸収された食物の残りは、大腸で水分を吸い取られ、肛門に至るまでにだんだんと固形の便になっていきます。



大腸の病気

大腸は、盲腸によって小腸とつながり、上に向かい、腹部を横切り、下に向かい、S字に曲がり、真っ直ぐ伸びて、肛門で終わる。（上行結腸、横行結腸、下降結腸、S字）

腸に問題が起きるのは、不適切な食事、食べ過ぎ、働きすぎ、座ってばかりいて、カラダを動かさない羅ウフスタイルが原因であることがほとんどです。

不規則で乱れた食生活（特に夜遅く食べる）・間食、良く噛まないことは、さらに腸に負担をかける。

大腸の病気の症状

1. 腸が痛い。
2. 考えがはっきりしない、思考が散漫である、焦点が定まらない、集中力がない。
3. 肉体的・精神的に疲れている。
4. 熱が出る。
5. 肺・呼吸に問題がある。
6. 親指に問題がある。親指が弱っている。
7. 落ち込んでいる、悲しい、憂鬱である、人生観が悲観的である、自分が周囲から切り離されているように感じる。
8. 腸は、下唇と対応している。下唇の下部分は大腸と関連がある。下唇が腫れて膨らんでいる場合は、よく下痢をする、腸が弛んで弱っていることによる便秘、炎症などの陰性の傾向を示している。下唇が非常に締まって薄くなっている場合は、腸が締まっていて、収縮力の強い陽性の食品の取り過ぎによる、便秘、ポリープになりやすい、痔などの状態を表している。
9. 額の上部、周辺部は、大腸と対応している。しわ、変色などの以上がある場合は、大腸に問題が起きていることのあわれみである。
10. 人差し指、とその付け根は、大腸とその機能と対応している。弱くなっている、硬くなっている、斑点があるなどの以上がある場合は、対応している腸に問題が起きていることを示している。

大腸の問題の原因

1. 食べ過ぎ
2. 硬い食品（パン、クラッカーetc…）
3. 緩める食品
4. 陽性食品
5. 脂肪の摂りすぎー肉、鶏肉、卵、牛乳、チーズ、その他の乳製品などの脂肪の多い動物性食品（植物性も）これらをとる過ぎると、腸が脂肪と粘液で覆われ、嚢腫、ポリープ、腫瘍の原因となる。
6. 塩気不足、またはとり過ぎ。
7. 精製食品のとり過ぎ
8. 水分のとり過ぎ
9. 夜食をとる
- 10.薬品・サプリの飲み過ぎ
- 11.運動不足
- 12.精神障害
- 13.その他の病気

ハイ（肺）と素直に言える自分ですか？