

福  
フク



ゆるっと養生先生。  
中医学が大好き。  
稲田の相棒。  
口ぐせは「ピャ」

それぞれに「自分の仕事はコレ」という役割を持つピャ。5つは繋がっていて、それぞれが隣の臓腑に影響を与えるピャよ!

働きを促進する →  
働きを抑制する - - -

中医学の大事な概念【五臓】について勉強するピャよ!



五臓とは  
カラダを動かしていくための働きや機能を5つに分けて呼んだものピャ。  
西洋医学とはちょっと違うピャ。



不調だと… **イライラ・疲れ目・貧血**

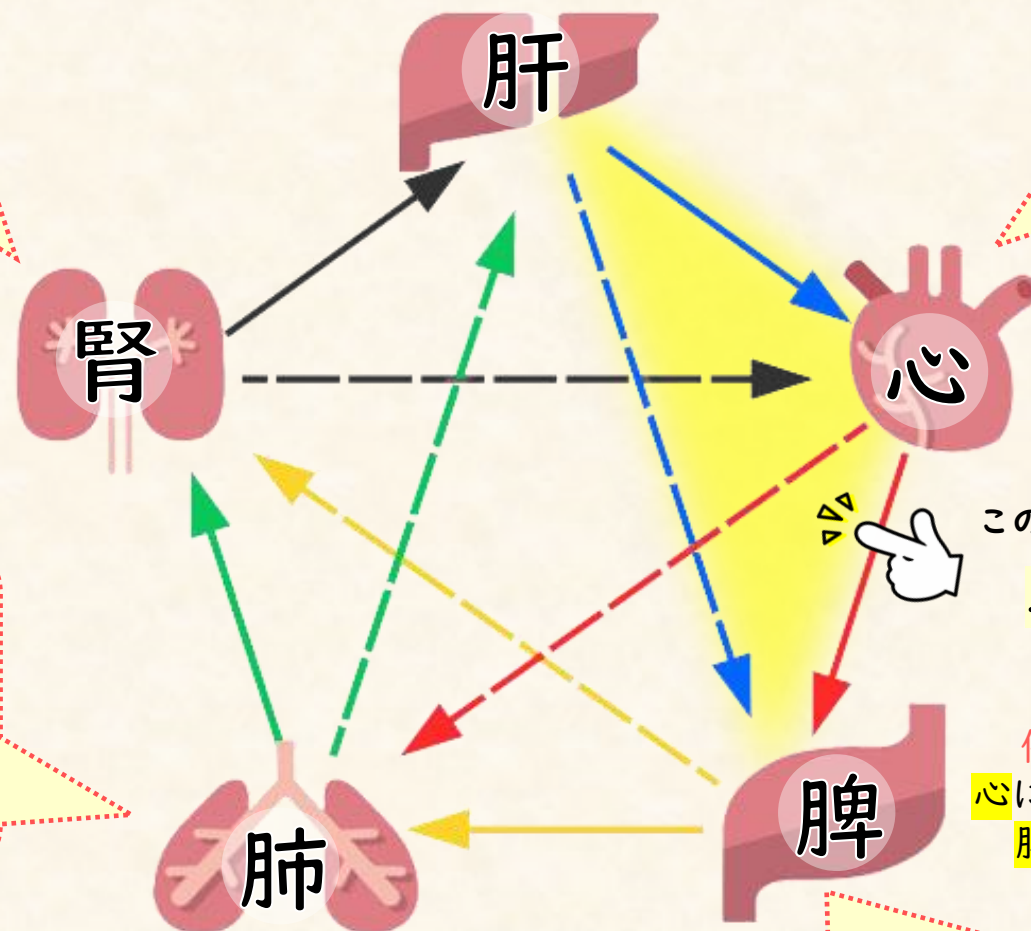
役割：気持ちを安定させる。ストレスをコントロールする。目をイキイキさせる。  
これでパワーUP↑：トマト・梅・ヨーグルト・柑橘類など酸味のあるもの

不調だと… **尿もれ・歯周病・物忘れ・老化**

役割：尿管・膀胱・生殖器をコントロール。カラダの成長・発育・老化のリズムを整える。  
これでパワーUP↑：きくらげ・黒ゴマ・しじみなど塩気があるとされているもの

不調だと… **くしゃみ・咳・風邪を引きやすい**

役割：呼吸をコントロール。「水」の巡りを良くする。ウイルスを予防する働きもある。  
これでパワーUP↑：ねぎ・生姜・にんにくなど辛みのあるもの。



不調だと… **不眠・不安・動悸息切れ**

役割：「血」をカラダ中に送るポンプ。夜ぐっすり眠ったり考える力をサポート。  
これでパワーUP↑：ゴーヤ・タラの芽・オクラなど苦みのあるもの

この部分に注目ピャ!

五臓は繋がっていて、それぞれが隣の臓腑に影響を与えるピャ!

例えば…ストレスが過多で肝が働き過ぎると心に負担がかかって不眠・不安・動悸が起こったり脾の働きを抑えすぎて胃腸トラブルが起こる。



不調だと…

**口内炎・食欲不振・下痢・やる気が出ない**

役割：胃腸を含む消化器全体の働き。消化吸收を助け栄養をカラダ中に巡らせる。

これでパワーUP↑：キャベツ・ニンジン・米など甘味のあるもの。



初めてのご相談。行きにくいな・・・と、感じての方もいらっしゃると思います。そんな時はお電話ください。漢方相談の疑問・不安にもお答えします。

中医学いろいろはにはほへと