

# 中医学 いろはに ほへと

～第5章～

【気血水】のバランスが整っていれば、ちょっとくらい体調を崩していても体は自然に元気になる力を持っているピャ!



## 気

働き：身体の働きや運動を支えるエネルギーの源  
カラダを動かしたり温めたり、外敵から守る



不足すると…疲れやすい/冷えやすい/風邪をひきやすい/軟便・下痢/多汗  
過労・夜更かしを避ける。生野菜は避ける。牛肉・山いも類

滞ると…イライラ・情緒不安定/ため息が多い/ストレスに弱い/ゲップ/  
眉間のシワ/のどの詰まった感じ  
毎日のリラックスタイム。ハーブティー・香草・柑橘類

食べ物や生活習慣が大きく関わるピャ。偏れば不足したり過剰になったり、ドロドロになって滞ったりと量も質も変化するピャ



おすすめ食材も摂り過ぎはだめピャ  
【過ぎたるは及ばざるがごとし】ピャよ!

## 水

働き：各部に栄養を与え、全身を潤す・精神を安定させる

不足すると…髪のパサつき/疲れ目/爪が割れやすい/不眠/集中力低下/精神症状  
スマホ・PC作業は1時間ごとに休憩。ほうれん草・レバー・黒ゴマ・豚肉

滞ると…シミソバカス/クマ/肩こり/手足の冷え・しびれ/頭痛/静脈瘤/筋腫  
ストレッチ・ながら運動。辛味野菜・香辛料・青魚



## 血

働き：潤す・関節をスムーズに動かす・熱や興奮を抑える

不足すると…肌の乾燥/のどの異常な渇き/ほてりのぼせ/便秘/寝汗  
夜23時までに寝る。刺激物や香辛料は控えめに。あさり・れんこん

滞ると…重だるさ/顔や手のむくみ/軟便・下痢/関節のこわばり/めまい  
湯船につかる。運動で汗をかく。肥甘厚味を控える。サンザシ・ゴボウ



過不足なくちょうどいい量、きれいな状態でスムーズに流れているのが理想! 大事なのは【バランス】ピャ!  
バランスを見るためには【舌診】が役に立つピャ。  
詳しくはバックナンバーを見てピャ。※ホームページ参照

フク  
福



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」

# 私たちの身体をつくっている 気血水の働き