

## 春は、肝の働きをUPさせましょう☆

春は、五行説の「木」の季節。

五行説とは、中国古代哲学で、この世に存在するすべてのものに、「木・火・土・金・水」の要素をあてはめて考えるというものです。

「木」は木や草のことで、伸び広がっていく特性があります。「火」は炎で、熱く、上へ上へと上がっていく性質があります。「土」は大地や土のことで、生み育てる性質をもちます。「金」は金属や鉱物で、清らかでサラサラしていて、変化させたり、収縮させたりする性質があり、「水」とは液体で、冷たく、下へ流れ、潤いを与える性質をもっています。

五行の「木」は、五臓ならば「肝」、五腑ならば「胆」にあたります。

(※東洋医学でいう臓器は、現代医学でいう内臓と同じ名前がついていても、働きは全く別のものを含んでいるものが多いため、ご注意くださいね。)

肝には、樹木が天に向かってすくすく伸びていくように、気や血を全身に巡らせる働きがあります。また、血を彫像する働きや、気の流れを調節する働きもしています。肝が正常に働いていれば、気と血の流れがスムーズになります。肝は、血の流れをコントロールし、全身の血の量を過不足無く、調節しているのです。

しかし、ストレスがあると、気の流れがスムーズにいかなくなり、「イライラする」、「怒りっぽくなる」、「憂鬱になる」などの症状が出てきます。さらに、猜疑心まで起こすこともあるんですよ・・・。

そして、春は「木の芽時」ともいい、精神不安を起こしやすい季節で、肝と関係する疾患が起きやすく、機能も乱れやすくなります。

肝の「血を貯蔵し、血の量を調節する働き」が低下すると、体の様々な部分に栄養不足が起こります。特に、筋肉の栄養不足から、筋力が落ち、運動能力が低下します。さらに、手足のしびれやけいれん、こむらえりなどのひきつりなどが起こることもあります。筋肉の延長とされる爪も、薄く割れやすくなったり、変形することが・・・。

五行説の「五穀 (病気が現れやすいところ)」では、木は「目」にあたります。

肝は、目の働きと関係の深い臓器なんです☆

そのため、肝が弱ると、「目がかすむ」、「目が痛む」、「目が充血する」、「視力が減退する」、「眼精疲労」や「ドライアイ」を起こすなどの症状が現れます。

また、肝の機能低下は、胆や消化器の失調も招きます。胆の主な働きは「胆汁を蓄えること」。胆汁は消化を助ける働きをしていて、胆の機能が低下すると、胆汁の分泌が悪くなり、消化不良を起こします。(腹痛・下痢・吐き気などの症状が出ることも・・・)

さらに、胆の働きの低下は、「口が苦い」、「耳鳴り」、「黄疸」などの症状も引き起こします。

ちなみに、「耳鳴り」は「水毒」の症状。水分代謝がうまくいかない状態の方が起こりやすいとも考えられているんですよ◎



春といえば、「青汁酢」◎

陰陽五行の肝の働きが弱りやすい春にぴったりのサプリです。

肝の働きをUPさせて、気と血の巡りをスムーズに。

日本人に不足しがちなカルシウムも配合。

しっかりカルシウムを摂ることで、体が酸性になるのを防ぎます。

血液が汚れると、アレルギーなどの症状や肌荒れの症状も起こりやすくなります。

また、もともとお通じが悪い方は、春は特に解毒をしようとして、肝に負担がかかります。

食物繊維や水分をとって、お通じをよくしたり、青汁酢で肝の働きを助けてあげて下さいね

☆

5.250円