

肝

体質改善のポイント：目標をもつ

性格：テキパキ行動を起こす頼れるリーダー。直感が優れており決断力がある
春・木の性質なので、陽気な穏やかなでのんびり屋さんの一面もあります。

<担当する臓腑>

- ・肝臓
- ・胆のう

<季節>

- ・春

<五行>

- ・木

<活性化する時間帯>

- ・肝臓：1時～3時
- ・胆のう：23時～1時

<注意すること>

- ・焦りすぎない
- ・寝不足にならないようにする
- ・毒素を取り過ぎない
- ・酸味を取り過ぎると「脾（胃）」に負担
胃酸が出過ぎる、胃が痛くなるなどの症状がでる。
取りすぎないで、程よい量を取りましょう。

<肝が弱るとこうなる>

「血の質」「目」「生理」

イライラ
怒りっぽくなる
声を荒げて怒鳴ったり
血のクリーニング力の低下
凸凹セルライトが出来やすい
ふくらはぎ・太もも張る・痛い
肌のくすみ
背中のニキビ
全身・髪・肌の乾燥
目が疲れる（眼精疲労）
目がかすむ
ドライアイ
視力低下
目やみ
肩こり
首凝り
背中の張り
痙攣（目がピクピクする）
爪が割れやすい
二枚爪
爪の色が悪い
自律神経が乱れる
PMS（生理前症候群）



<青・緑い色の食材>

「春の旬の野菜」「酸味」
ニラ、春菊、菜の花、ふき
タラの芽、ほうれん草、ブロッコリー
そら豆、枝豆、アスパラ、オリーブ
鯖、イワシ、アジ、マグロ、しじみ
あわびなど

<その他の食材>

鳥や肉のレバー

<おススメ運動>

「自然と触れあう」
「筋肉をゆっくり動かす運動」
・ウォーキング
・水泳
・ホットヨガ
・エアロビ
・サイクリング
・ゴルフ

<豆知識>

酸味のある柑橘系はビタミンCが配合
ストレスを和らげる働きがある。
レモン・グレープフルーツなど

<豆知識>

酸味は油分の消化を助けてくれるので
唐揚げにレモン、ポン酢などを付けて
食べると肝の負担を減らすことが出来る

<対策>

- ①アルコール
 - ②農薬
 - ③添加物（すべての加工品に入っている）
 - ④水道水
 - ⑤薬（抗生物質）
 - ⑥油っこいもの
- * 解毒が増えるとたくさん処理に臓器をつかう
事になるので、負担を減らしていくことが重要
↓
①～⑥を少しずつ減らしてみる