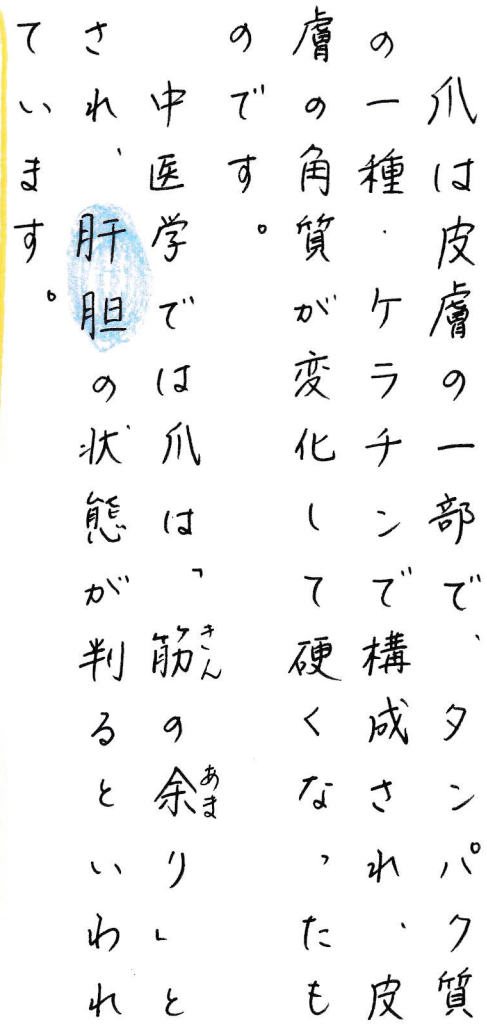




健康な人の爪は、薄いピンク色で、堅くて艶々とし、弧形で先端を押さえ、離すと血色がすぐ元に戻ります。それは指先（体の隅々）まで気が血が行き渡っていることを表しています。

離 ま 氣 た 滞 け 血 お 瘀 へ ド ロ ド ロ 血 また は 遅
指 の 爪 を 押 さ え る と 白 く な り
の は 紅 い 色 に 戻 る が 戻 る の が 遅
で あ り 手 を 離 し て も 元 に 戻
ない の は 貧 血 で す。
触 ら な い の は 貧 血 で す。
な く て も 深 紅 色 を し て い れ

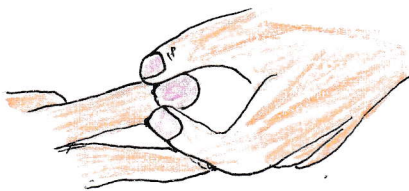
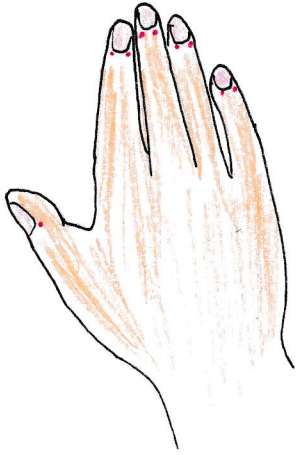
ばストレスが溜まっていたり、黄色いときは暴飲暴食などで湿熱^{しねつ}が発生していたり。血の不足が続くと、二枚爪にならずに、爪がボコボコ滑らかでなくなったり、割れやすくなったりします。

またそこまではなっていないが、爪の根元に白い半月爪をつくる機能が低下している。サインで、全身の体力が落ちて、春は肝胆^{かんたん}の不調が起きやすい季節です。身体から出さず、早くにケアすること大切です。

現代のような血液検査や機器による検査のない時代に、王様の体調管理から始まった中医学。参考にして、みて下さい。

つぼのツボ

人差し指と親指の第一関節で爪の生え際をはさんで、痛気持ちいい程度にグリグリすると、
血行が良くなるだけでなく、^{けいろう}経絡の起点
終点があるので各臓腑に働きかけます。
1回30秒、1日2~3回を目安に押してみてください



親指と
人差し指を
上下に
動かすように

食材

青いものを摂る

ほうれん草、小松菜、春菊、パセリ、緑茶

セロリ、セリ、菜の花、にらなど

補血作用のあるもの

青魚(サバ、イワシ、アジなど) いか、^{まぐろ}鮪、^{かつお}鰹

しじみ、牡蠣、海老、黒豆、きくらげ、プルーン

鶏肉、牛赤身など ^{ローストビーフもおすすりめり}

巡りを良くするもの

柑橘類、香味野菜、ハーブなど

その他、つくしやふきのとう、たらの芽、筍

山椒、わさめ、枸杞の実(妊婦は禁忌)など

日常生活で気をつけること

肝胆の養生をする 以前からお伝えしていますが

肝-胆-目-筋-爪-酸-青-怒-風-春

という、深い関わりがあります。

・怒り・イライラが強いと肝を傷め、肝が傷むとより
怒り・イライラしやすくなる。感情が不安定になる。

・**肝**は血を貯蔵し、血量を調整する。

気の流を調節し、行き来させる働きがある

・**胆**は脾胃の消化吸収を助ける。

決断力を司るといわれる

・**目**は酒酷使すると血を消耗する。肝が弱ると
目にトラブルが起きやすい。

・肝臓で代謝されるアルコールや薬の長期服用
などで肝が弱り、**筋**けいれんが起きやすい。

・23時~3時頃に血がつくられるので、その時間
帯は寝るように心がける。せめて目を使わない。etc

詳しくは2016年11月号「肝が悪いとどうなるの？」を
ご覧ください!

かんたん薬膳 ♪

鶏肉のママレード煮

材料 2人分	鶏もも肉	1枚
	ママレード	50g
	にんにく	} 1かけ
	生姜	
	水	100cc
	醤油	大さじ1

1. にんにく、生姜はみじん切り、

鶏肉は一口大に切る

2. すべての材料を鍋に入れ、火にかける。

照りが出るよう煮込む。だけ