

が 緒症 上を響も心
改善に状に収し苦くも肝
ケを溢めまゝ悶し落玉
ア招れらすすち、
するすき出れ。る決着豪
こるこす口くるかと
がと。がなと胆つ閨落
あて胆苦りのか係胆
る優とい胆動ずし
の柔肝と胆はきにま魂
で不とい汁胆にいす胆
す。断一うか汁影つねなど

胆気が強い人

- ・決断力や実行力がある
- ・精神的刺激による影響が少なく、病後の回復も早い
- ・寒さや湿度などの邪気に侵されにくい

胆気が弱い人

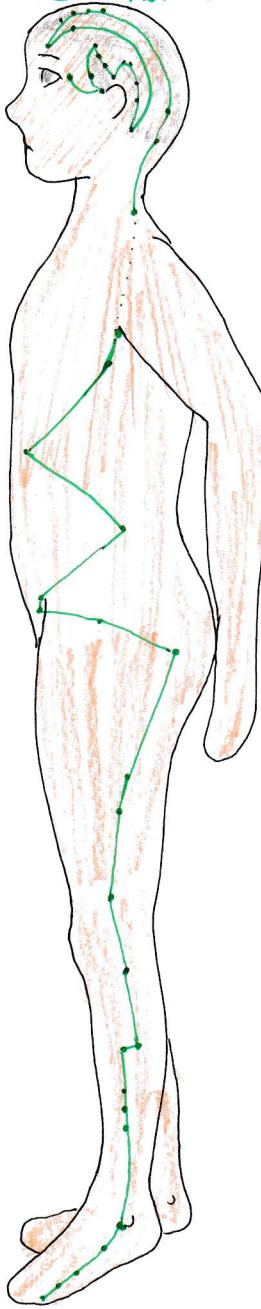
- ・優柔不断、驚きやすい
- ・精神的刺激に対して恐れ、動搖しやすい
- ・決断力に欠ける
- ・病気になりやすい
- ・不眠・多夢・ため息・多い
- ・助骨あたりの張りや痛み
- ・足の側面の痛みなど

調和すると考えられていまます。うことで、肝と胆が互いに助け合います。

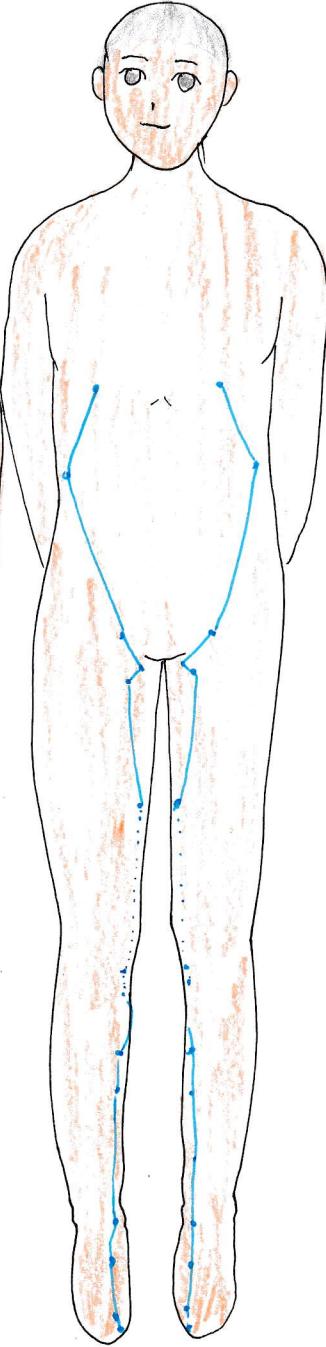
肝胆の經絡

けいらく 気の通り道
(ツボがつながって体の縱横に走る通路)

足の少陽胆經



足の厥陰肝經



こんな人は早めにケアを

- ・経絡上に痛みがある(偏頭痛、膝痛 etc.)
- ・首の腫脹、口が苦い、よくため息をつく、顔のくすみ、かみかさして艶がない。
- ・腰痛で前屈後屈ができない
遺尿(無意識な尿漏れ)尿が出ない
女性は匂いの強いおりもの。
- ・頑張りやさんと言われる
- ・完璧主義
- ・夜更かししがち
- ・目の酷使
- ・イライラしやすい、せっかち
- ・身体を左右に倒したり、ひねたりしてストレッチをする
- ・ゆったりのんびり過ごす
- ・23時までに就寝する
- ・肝に良い食べ物を多く摂る
- ・漢方・推拿を併用する

食材

菊花、小松菜、青梗菜(キンランサイ)、ほうれん草、よもぎ、パクチー、紫蘇、ねぎ、ジャスミン、ハーブティー、ブロッコリー、ウコン、枸杞(妊娠は控える)、緑茶
青背の魚、マグロ、カキ、しじみ、いか、たこ、鮭、ホタテ、うなぎ、チーズ、レバー、アーモンド、くるみ、カシュー・ナッツ、なつめ、シナモン、そば、黒豆、黒ごま、黒きくらげ、黒酢、味噌 など

かんたん 薬膳

野菜ときくらげのポン酢和え

材料(2人分)

人参	4cmくらい
にら	1束
ほうれん草	1束
きくらげ	3g
ポン酢	適量
白すりごま	少々

1. にんじんは細切り、きくらげは水で戻し、一口大にしてレンジで茹でて火を通す。
2. ほうれん草、にらは茹でて4cm長さに切る。
3. 1・2にポン酢を回しかけ、ごまをかける。