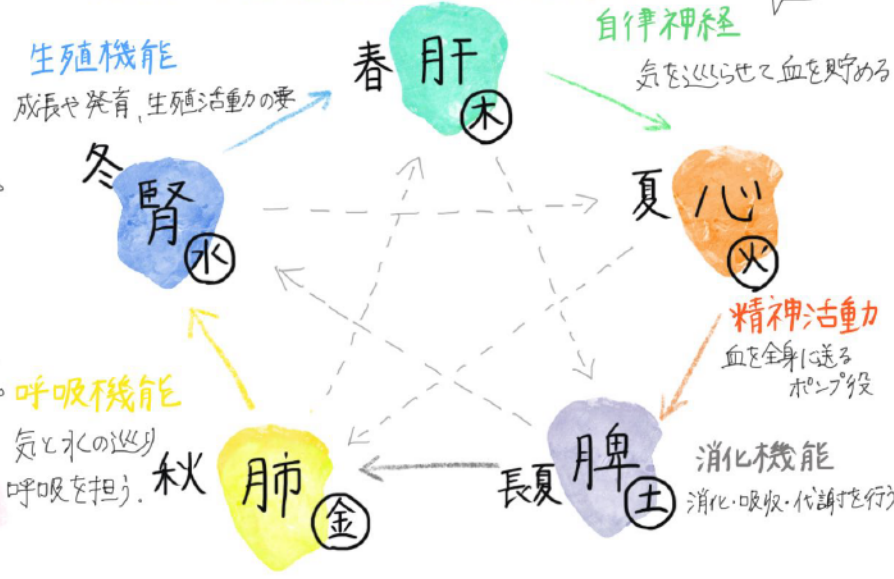


美人通信 2022 Vol.3

皆さんこんにちは!! 美人研究所です。
 前回の美人通信では万物は、木・火・土・金・水の5つの属性に分類される(五行論)とお伝えしました。
 今回はその5つの属性を人間の身体(五臓)に合てはめて考えたいと思います。

カラダをもっと知ろう! 五行と五臓

更に、五臓にはそれぞれ特定の季節によって活発になる時期があります。
 五行に合てはめてみよう!



「五臓六腑に染めわたる~!!」とか耳にしたことあるけど五臓ってどこ??

五臓とは... 「肝」「心」「脾」「肺」「腎」

- 肝 ▷▷ 血の貯蔵や感情のコントロール
- 心 ▷▷ 五臓のリーダー的存在, 血液循環
- 脾 ▷▷ 血液が漏れてないように統血する, 消化吸収をコントロール
- 肺 ▷▷ 呼吸機能, 水分循環, 防衛機能をコントロール
- 腎 ▷▷ 生命力の源, 発育成長, 生殖をコントロール

図のように季節の流れと共に、それぞれの特性を知る事で季節に合った過ごし方、食生活のヒントを得る事が出来ます!
 次回の美人通信では1つ1つの特性をより深く掘り下げていきたいと思います。

次回予告 「木」の属性「肝」の特性と春の過ごし方

美人通信のバックナンバー!!

