



shin



いつまでも若々しく健康でいたい。
多くの人々が抱く願望でしょう。

しかし、若々しいどころか、健康を損ない残念ながら若くして生命まで落とす人もいます。健康に気を遣いダイエットや運動に励む現代人なのに、どうい
うわけか突然亡くなり、それほどの年齢でもないのに早死にする人が増えている
ように見受けられます。

この20年ほどでガンにかかる人も増え続け、生涯では2人に1人がガンになるといわれる時代になってきました。近年、注目されるようになってきた予防医学ですが、中国では東洋医学に基づき、いろんな兆候を見て予防する考え方が
あります。生命を養うのに必要なこと、身体の部分ごとに気を付けなければならないこと、栄養の摂り方などが古くから伝わっていますので、ご紹介しま
しょう。

心臓

兆候：

1. 舌の先にブツブツが出る。
2. 額に吹き出物が出る。
3. 不眠
4. 動悸、息苦しい、あるいは痛みを感じている。

改善提案：

1. 蓮の実の中にある緑の芯（苦味）お茶にして飲用。熱を下げる。
2. 緑豆（リョクトウ、もやし頭の頭）：中国では夏に緑豆を煮込んで甘いデザートとして食べる習慣がある。日本における小豆「ぜんざい」のようなイメージ。こもった熱を下げ、利尿と解毒作用。
3. 昼 11 時～午後 1 時に茯苓（ぶくりょう）、ナッツ、大豆、黒ゴマ、ナツメなどの食材を摂取することをお勧め。心臓を守る働きがある。

肝臓

兆候：

1. 爪の表面に凹凸線が出る。
2. 乳腺増殖：生理前に乳腺が膨張しちくちく痛む。
3. 気分が落ち込みやすい。
4. 偏頭痛
5. 両頬に吹き出物が出やすい。

改善提案：

1. 青い食べ物：ライムのような青い食べ物は精神安定の作用があり、感情の起伏を抑える効果がある。
2. クコの実：肝臓の解毒作用を高める。
3. 霊芝（レイシ）：漢名はマンネンタケ（万年茸）、肝臓の代謝を促進させ、蓄積された薬物や毒物を解毒する。
4. 夜 11 時頃までの就寝を心がける。徹夜しないこと。

脾臓

兆候：

1. 顔にしみが出る。
2. おりものが多い。
3. 脂肪が蓄積。
4. 口臭が強くなり、唇にヘルペスがよく出る。

改善提案：

1. 梅や酢の物を多めに摂取：胃腸の消化機能を高める。
2. 食後の散歩：消化を助け、毒素の排出にも効果。
3. 食事1時間後に果物を少々摂取：毒素が出やすくなる。

肺

兆候：

1. 肌の色がくすむ。
2. 便秘。
3. 感情の起伏に何かと影響が出やすい。

改善提案：

1. 大根：咳に効く。
2. 百合：肺の解毒機能を高め、肺に潤いを与える。
3. 林檎：りんごの皮に抗酸化物質が含まれ、肺の炎症を軽減できる。
4. 汗をかく：午前中7～9時に軽く運動し少し汗をかくと、肺の毒素が体外に排出される。
5. 水分を多めに補う。
6. 禁煙。



腎臓

兆候：

1. 生理の量が少なく、期間が短く、色が暗い。
2. むくみの原因。
3. 顎に吹き出物が出やすい。
4. 疲れやすい。

改善提案：

1. 冬瓜：腎臓の働きを促し、利尿作用により毒素を排出。
2. 山芋：腎臓の解毒機能を高める。
3. 塩分を控え、水を多めに摂取する。
4. 起床後コップ一杯の水を飲むなど、こまめに水分を摂る：毒素の排出を習慣化する。
5. 医師の指導に従い薬を服用する。自己判断で勝手に市販薬を服用しない。

胆のう（胆嚢）

あまり馴染みのない臓器かもしれませんが、肝臓で作られた胆汁を貯めておく部位です。肝臓と十二指腸を繋ぐ管の途中にあって、消化を助けます。

兆候：

1. だるく、疲れやすく、眠気が出る。
2. 食欲が減退するので、脂っぽいものが苦手になる。よく吐き気がし、嘔吐、下痢あるいは逆に便秘。
3. ビリルビン（胆汁色素）の代謝異常により黄疸になる。

改善提案：

1. 動物の内臓や卵黄のような高脂肪、高コレステロールの食べ物を控える。
2. セロリ、穀物、サツマイモのような高繊維の食べ物を多めに摂取。
3. 毎日8杯程度の水か野菜ジュースの摂取を心がける。
4. 長時間座り続けるのはよくない。あまり動かない人は、お腹の筋肉が緩み内臓が垂れやすくなり、胆管を圧迫し、胆汁がスムーズに排出できない恐れがある。
5. 徹夜を避け、早めに就寝することが、身体の解毒機能をアップに繋がる。

胃

兆候：

1. 胃がちくちく痛む。刺されたような痛みや激痛が走る。
2. 胃が張る。
3. 口の中が苦く感じる。
4. やつれて顔色が悪い。
5. 舌の色が黄色か白く、舌の両サイドにあざが生ずる。
6. 吐き気、嘔吐
7. しゃっくりが出る、胸焼けがする。
8. 疲れやすく、身全体に力が入らない。

改善提案：

1. 徹夜を避け、睡眠をしっかり取り、清々しい気分を保つ。
2. 揚げ物、冷たい物などの刺激物を控える。
3. 規則正しく食事を取り、定時定量を心掛ける。これにより消化液の分泌が正常化し、消化を助ける。
4. 良く噛むことにより唾液がよく分泌され、胃の粘膜の保護にもなる。
5. 水分補給の適切なタイミングは、朝の空腹時および食事の1時間前。
6. 胃が冷えると胃の機能が損なわれるので、身体を温める工夫をする。
7. 禁煙、並びにお酒を控える。

小腸

一説には、「第二の脳」といわれるくらい、様々な役割を担っている腸。健康的な生活を送るのに大きく関わっています。

兆候：

1. 顎に吹き出物が出やすい。
2. 便秘、肌色がくすむ。

改善提案：

1. 多めに水分補充：水分不足の場合、小腸の蠕動が低調になる。
2. 昼食 20 分後くらいに、足を上げ力強く後方に蹴る動作を繰り返すと、小腸の動きを助ける効果がある。
3. 午後 1～3 時に適度に水分を補給。

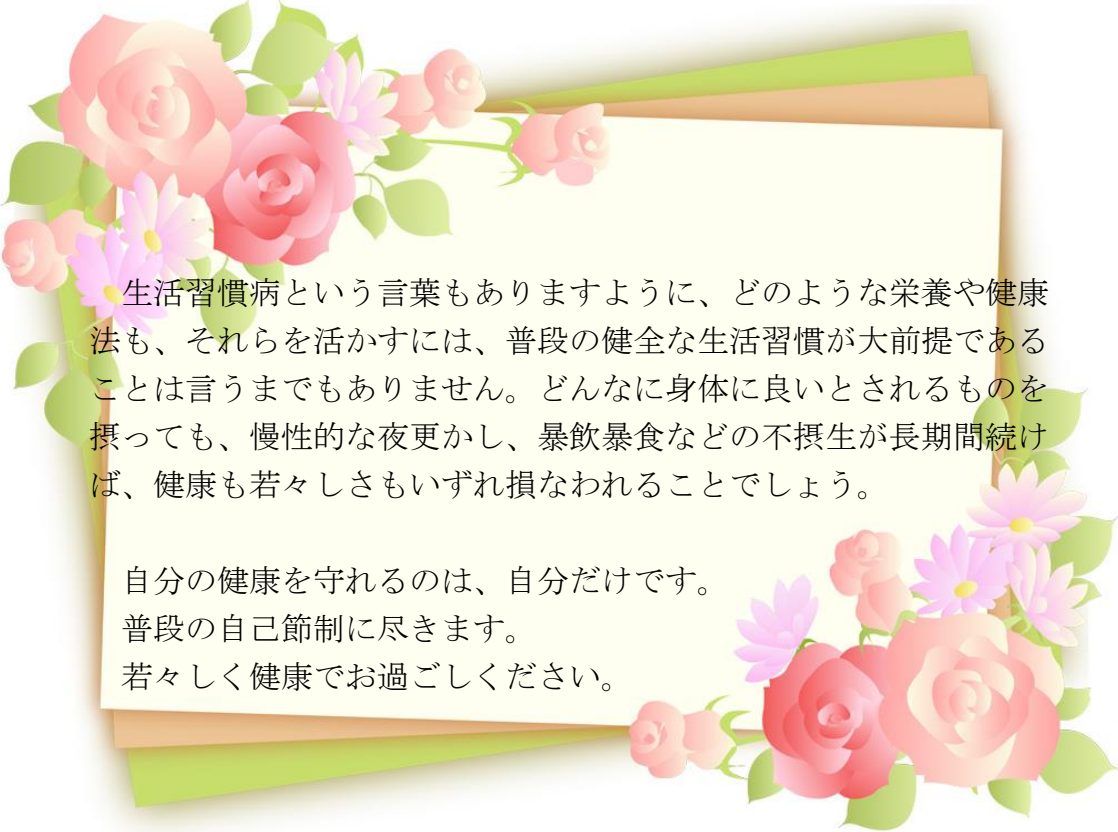
大腸

兆候：

1. しゃっくりが出て、お腹が張り、おならが多い。
2. 下痢あるいは便秘になりやすい。
3. 顔色がくすみ、肌が荒れ、毛穴が大きく目立つ。ニキビも出やすい。

改善提案：

1. りんご、バナナなどの果物を多めに摂取し、腸の働きをよくし、主食は雑穀をメインにする。
2. ストレスを溜めず、毎日軽く運動することを心がけ、気持ちよく過ごすことを心掛ける。
3. 便秘にならないよう、長期間座ることをせず、適度に立ち上がり軽く運動。
4. 牛蒡（コボウ）は腸の新陳代謝を助け、便を排出させるのに良い食品。
5. 水を多めに摂取する。



生活習慣病という言葉もありますように、どのような栄養や健康法も、それらを活かすには、普段の健全な生活習慣が大前提であることは言うまでもありません。どんなに身体に良いとされるものを摂っても、慢性的な夜更かし、暴飲暴食などの不摂生が長期間続けば、健康も若々しさもいずれ損なわれることでしょう。

自分の健康を守れるのは、自分だけです。
普段の自己節制に尽きます。
若々しく健康でお過ごしください。