



関連
経絡

「足」
の
経絡

「膀胱経」・「胆経」・「胃経」

症状・体質

「膀胱経」

- ・足がだるい・坐骨神経痛・頭痛
- ・肩コリ・視力低下・排尿痛
- ・後頸部のコリ・腰が重い
- ・足が痺れる
- ・残尿管・気の使い過ぎ
- ・自律神経失調・冷え性
- ・下肢がだるい

「胆経」

- ・頭が重い・背中のコリ
- ・食欲がない
- ・胃酸過多・目の使い過ぎ・めまい
- ・目が疲れる・視力低下・体力低下
- ・不眠・肩コリ・五十肩
- ・眠りが浅い・気疲れ
- ・化膿しやすい・足がつる
- ・目が霞む

「胃経」

- ・胃の調子が悪い・背中がはる
- ・後頭部のコリ・めまい・食べ過ぎ
- ・五十肩・肩コリ・不眠
- ・食事が不規則・食欲不振・便秘
- ・胃が重い・拒食・胃下垂
- ・すぐに疲れる・眠気が出る
- ・首のコリ

精神面

「膀胱経」

- ・緊張が強くて過敏
- ・くよくよしたり、びっくりにしやすい
- ・神経が不安定・恐怖心

「胆経」

- ・気が小さい
- ・気力がない
- ・熟睡出来ない
- ・疲れやすい・怒り

「胃経」

- すぐ横になりたい
- ・気を使い過ぎ
- ・冷たい物が好き
- ・食欲変動あり・心配性
- ・重い悩む

合う食べ物

「膀胱経」

- ・マロン
- ・みかん
- ・いちご
- ・葉菜類
- ・いも類
- ・ドジョウ鍋
- ・ひじき

「胆経」

- ・マロン
- ・みかん
- ・いちご
- ・葉菜類

「胃経」

- ・いも類
- ・ドジョウ鍋
- ・ひじき
- 「胃経」
- ・ステーキ
- ・黄色野菜
- ・レモン
- ・グレープフルーツ

関連する筋肉

