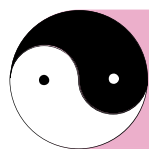


陰 陰



関連
経絡

「足」
の
経絡

「脾経」・「肝経」・「腎経」

症状・体質

「脾経」

- ・胃がむかつく・吐き気がする
- ・足がつりやすい・食べ過ぎ
- ・眠りが浅い・疲れやすい・胃痛
- ・早食い・便秘・吐き気
- ・手足の冷え
- ・足が重い・食べ物に興味がない
- ・口が乾く・膝関節痛・爪色変色

「肝経」

- ・不眠・めまい・イライラ
- ・飲み過ぎ
- ・脇腹痛・腰痛・肝障害・背部痛
- ・全身疲労・立ちくらみ・食欲減退
- ・気力がない・足腰の冷え・肩コリ
- ・精力減退・肝機能低下・食欲不振
- ・蓄積した心身疲労

「腎経」

- ・のぼせ・頭重・むくみやすい
- ・足腰の冷え・血圧不安定
- ・根気がなく疲れやすい・腰痛
- ・精力減退・坐骨神経痛・膝痛
- ・冷えと過労・足の底が冷える
- ・爪が割れる

精神面

「脾経」

- ・物事を考え込みやすい
- ・眠い・早食いになる
- ・記憶力減退
- ・やたらと食べる・心配
- ・思い悩む

「肝経」

- ・気力が無い
- ・気分がイライラする
- ・ムリが続かない
- ・外界雑音が気になる
- ・怒り

「腎経」

- ・不安感が強い
- ・怯えやすい
- ・落ち着きがない
- ・根気がない・運動嫌い
- ・恐怖心

合う食べ物

「脾経」

- ・菓子・ケーキ
- ・うなぎ・バター
- ・ハト麦・たまねぎ
- ・玄米

「肝経」

- ・高たんぱく質な食べ物・梅干・りんご
- ・梨

「腎経」

- ・栗ご飯・豆ご飯
- ・カツ丼・塩から
- ・スイカ・あずき
- ・そら豆

関連する筋肉

