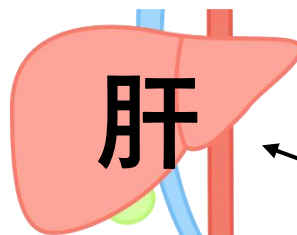
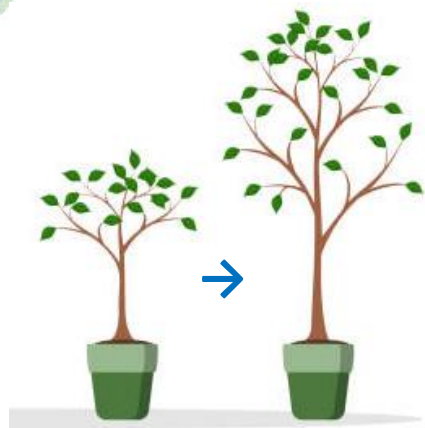


# 春は肝の季節

「肝」には  
気（エネルギー）や血を円滑に全身に巡らせる働きがある

- 感情をコントロール
- 血液を貯蔵
- 全身に必要な気、血、栄養、体液を行き渡らせている

木の成長のように  
のびのびと



肝の働きを  
助けてくれる

緑色の葉物など

青・酸

摂りすぎには注意

- ・青い食べ物は、肝を元気にしたり、助けてくれる
- ・酸味は気血の流れをよくしてくれる
- ・ストレスの緩和にも働く

肝が弱ってくると  
様々なサインが体に出てくる

目・筋・爪

胆・血液

怒・涙

- ・足がつりやすい
- ・爪が割れたり、ツヤがない
- ・ドライアイや眼精疲労がある
- ・首肩、背中のコリが強い

など



- ・顔が青白く、クマがひどい
- ・寝つきが悪くなる
- ・決断力がにぶる

など



- ・イライラしやすくなる
- ・ふと、涙がでることがある
- ・クヨクヨすることが増える

など



肝を守り生かすためにやってみよう

- 深呼吸をする
- よく笑う
- 体を締め付けるような服装はしない
- 昼夜逆転はNG
- 朝、ゆったりと散歩をする

# おすすめの食べ物

特に食べ過ぎに注意

## 青色（緑）の食べ物

- ・にら・春菊・チンゲン菜
- ・菜の花・ブロッコリー・セロリ
- ・ほうれん草・ヨモギ



## 酸味のある食べ物

- ・梅・レモン・トマト
- ・みかん・きんかん・黒酢
- ・あんず・キウイフルーツ



# 肝の働きを助けてくれるおすすめのツボ

## 曲泉 きょくせん

膝の内側。  
膝を曲げた時できるシワの内側の端。

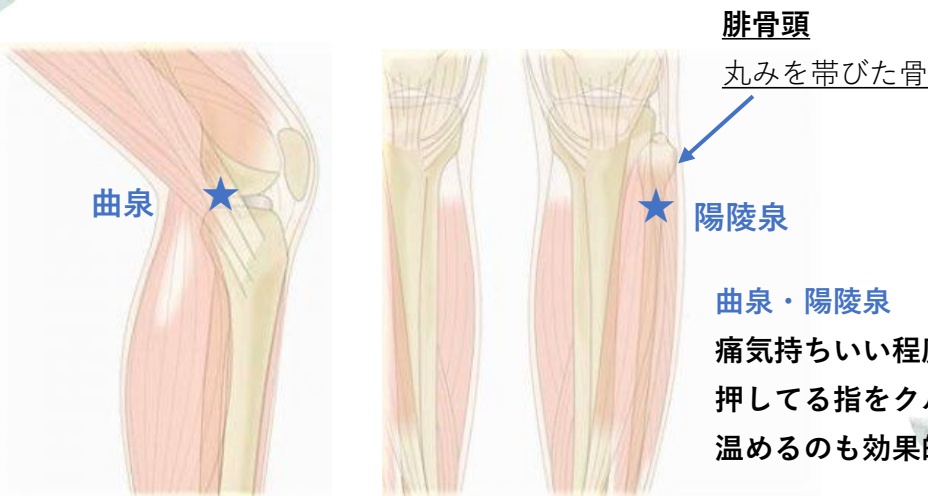
## 陽陵泉 ようりょうせん

膝下の外側。  
腓骨頭の前側で少し下のくぼみ。

## 通天 つうてん

頭部。百会から指幅2本程度斜め前。  
痛気持ちいい程度に押して刺激する。

頭のとっぺん



### 腓骨頭

丸みを帯びた骨

### 曲泉・陽陵泉

痛気持ちいい程度に押したり、  
押してる指をクルクルと動かしほぐす。  
温めるのも効果的。

