

# 内臓の評価とリリースと食事指導

内臓をリリースする意味

- 食事指導
- 心理

# 評価方法

- ・MMT
- ・第1次呼吸

# Touch for Health

## タッチ for ヘルス 健康法

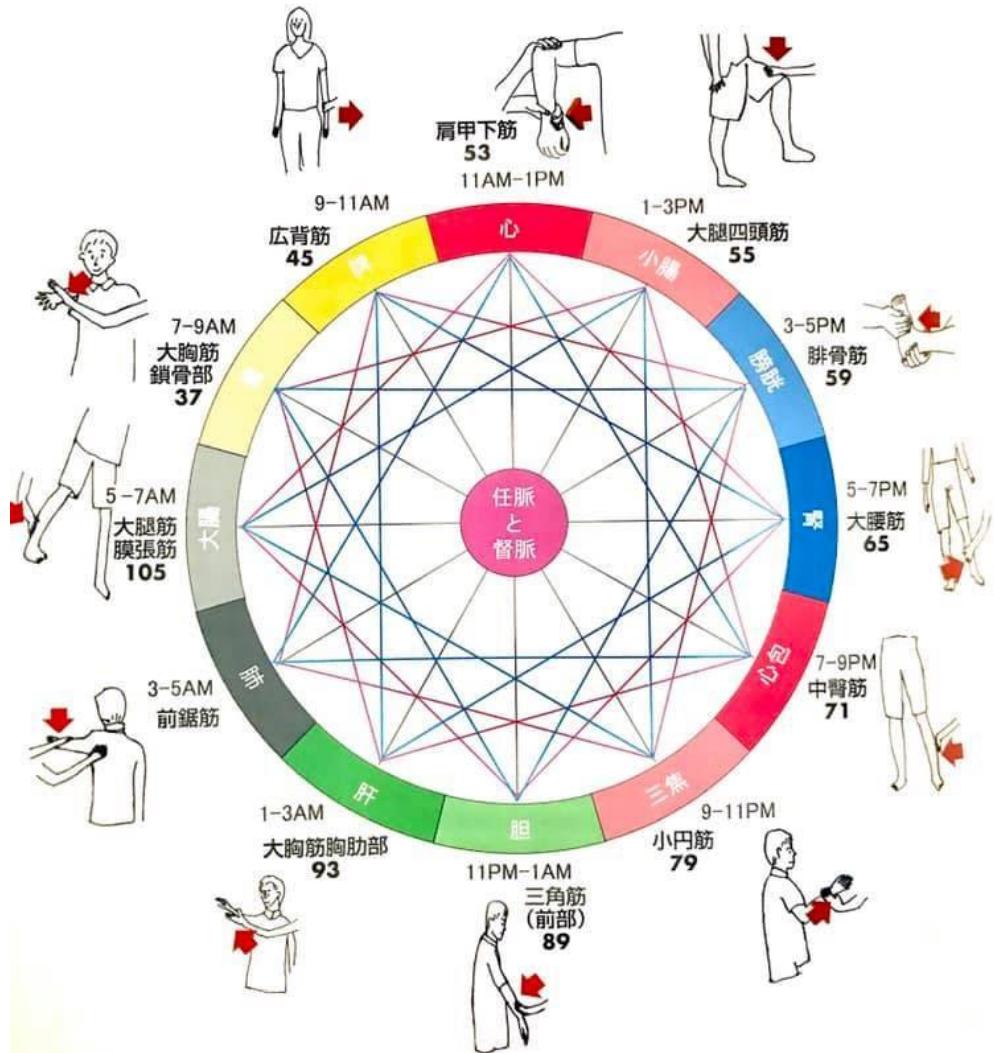
— キネシオロジーによる心身バランス健康法 —



訳: 石丸 賢一



タッチフォーヘルスジャパン出版部



内臓 関連する筋肉

胃 大胸筋(鎖骨部)

肝臓 大胸筋(胸肋部)

十二指腸 腹直筋・腹斜筋

小腸 大腿四頭筋

大腸 大腿筋膜張筋

膀胱 腓骨筋

直腸 ハムストリングス

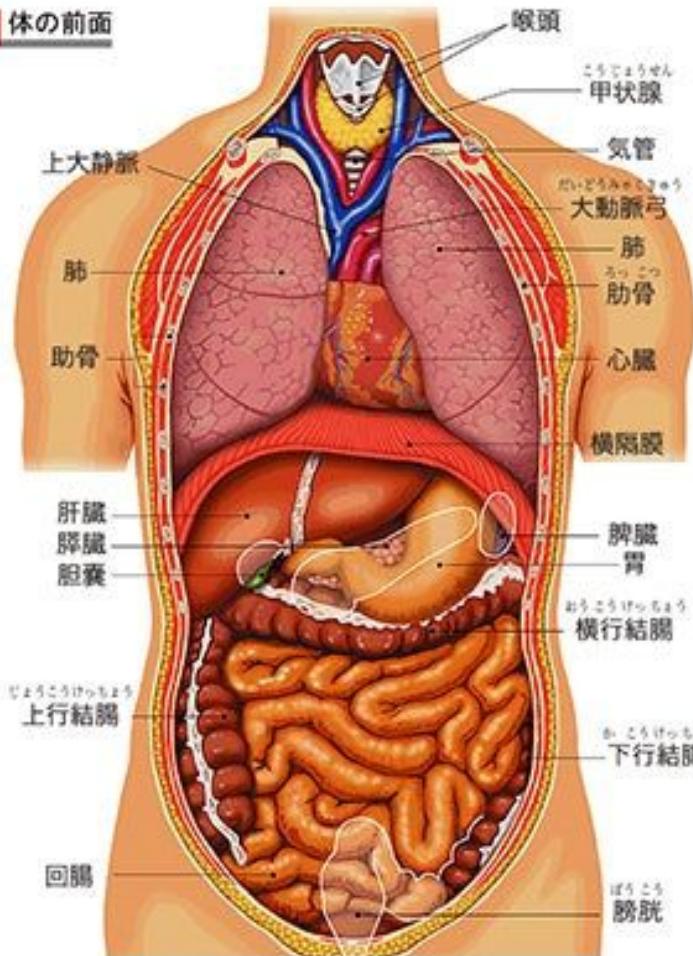
子宮 長内転筋

腎臓 大腰筋・腸骨筋

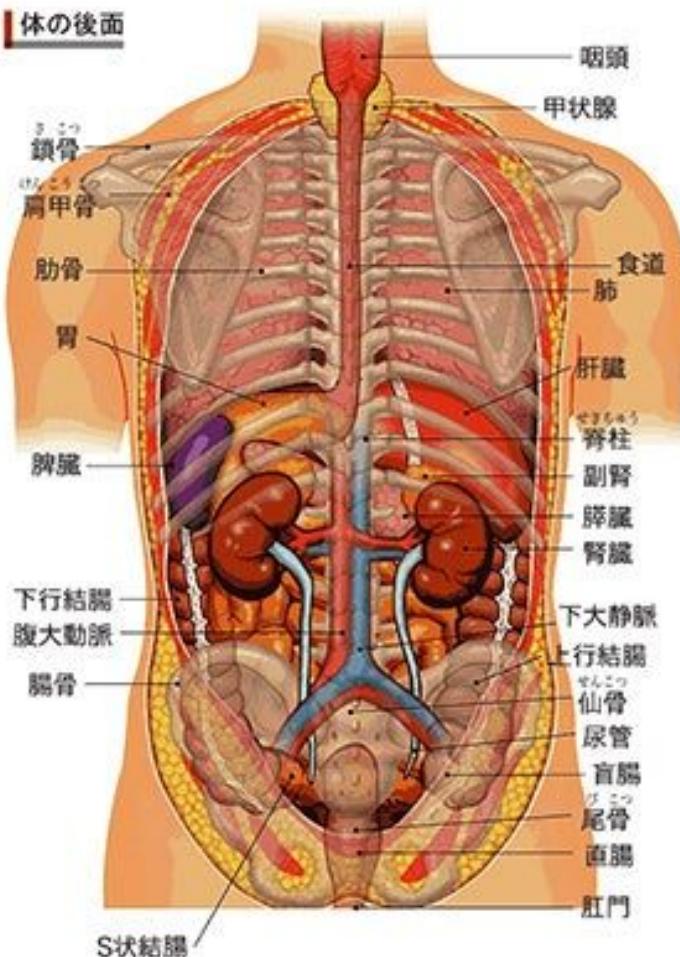
肺 前鋸筋・三角筋・鳥口腕筋

心臓 肩甲下筋

### 体の前面



### 体の後面



正直、MMTとればどこの内臓に機能障害  
あるかは超簡単に分かります

とりあえず、そこまで実技でみてみましょ  
う！

食事？心理？構造(分かる人は)？って聴  
けばいいですね！感情リリースで！

心理は、またその内詳しくやりますね！問題の食事...

好き好きですが...こんなのはどうでしょうか？？



## 木の帰経と木の五味

### 木の帰経: 肝臓

	木	火	土	金	水
じじみ・牛すじ	○				
べに花	○	○			
山楂子・ウコン (ターメリック)・トマト・しいたけ・はまぐり・豚レバー・ライチ・カリン・酢・黒砂糖・山椒・ウーロン茶・ブーアル茶・ビール	○	○			
松の実・ミント・菊花	○	○	○		
うど・かに・牡蠣・いか・くらげ・ひじき	○	○	○		
緑豆・ジャスミン茶・セージ・ローズマリー・赤ワイン	○	○	○		
アーモンド・くわい	○	○	○		
フェンネル・オクラ・菜の花・みず菜・セロリ・みつば・桃・プロッコリー・にんじん・梅・びわ・グレープフルーツ・いちご・ヨーグルト・チーズ・日本酒	○	○	○		
金針菜・八角・にら・よもぎ・かぶ・たら・うなぎ・ほたて貝・えび・昆布・わかめ・みそ	○	○	○		
黒ごま・セリ・クコの実	○		○	○	
春菊・酒・緑茶・白ワイン	○	○	○	○	
あじ・焼酎・紹興酒	○	○	○	○	
アスパラガス	○	○	○	○	
キャベツ・バター	○	○	○	○	

### 木の五味: 酸味の食材

酸の食材は、肝の働きを高める作用があり、心臓の働きも応援します。汗や咳を鎮め、下痢の改善にも効果があります。木の五行が足りない方や弱っている方は以下に掲げる食材を摂るように心がけましょう。

パイナップル・キウイフルーツ: 土のページ参照

みそ: 水のページ参照



## 土の帰経と土の五行

### 土の帰経: 脾臓

### 土の五味: 甘味の食材

甘味の食材は、脾臓の働きを高める作用があり、肺の働きを応援します。疲労を回復し、消化吸収を助け、食欲不振などの改善に働きかけます。摂りすぎると腎の機能を痛めることになります。土の足りない方、弱っている方は、以下に掲げる食材を摂るように心がけましょう。

チーズ・ヨーグルト・オリーブ油・りんご・いちご・ブルーベリー・らいち・

あんず・びわ・ざくろ・みかん・オレンジ・グレープフルーツ・ゆず・もも・

山楂子・ヨーグルト: 木のページ参照

コーヒー・ココア・紅茶・緑茶・ウーロン茶・ぎんなん・アーモンド・菊花・

ゆり根・レタス: 火のページ参照

ジャスミン茶・かぶ・里芋・たけのこ・こんにゃく・水菜・セロリ・せり・ア

スパラガス・シナモン・クミン: 金のページ参照

さけ・さば・はまぐり・あさり・しじみ・ほたて貝・かき・

えび・豚肉・鴨肉: 水のページ参照

## 火の帰経と火の五味

### 火の帰経: 心臓

小豆・豚ハツ	○	○	○	○
紅花	○	○	○	○
高麗人参・とうがらし・れんこん・もやし・りんご	○	○	○	○
ゆり根・柿・紅茶・コーヒー	○	○	○	○
卵	○	○	○	○
緑豆・セージ・ローズマリー・クミン・ジャスミン茶・赤ワイン	○	○	○	○
玉ねぎ・メロン・牛乳・ココア	○	○	○	○
あんず	○	○	○	○

### 火の帰経: 小腸

	木	火	土	金	水
小豆	○				
とうがん	○		○	○	○

### 火の五味: 苦味の食材

苦味の食材は、心臓の働きを高める作用があり、脾の働きを応援します。体内の熱を鎮める作用があり、精神を安定させる効果があります。火の五行の足りない方は以下に掲げる食材を摂るように心がけましょう。

タイム・セージ・ウコン・オクラ・よもぎ・かぶ・ごぼう：金のページ参照  
酢：木のページ参照

高麗人参：気を養う薬草。不老長寿の薬。血行促進。疲労回復。整腸作用。血糖値・コレステロール値を下げる。ストレスにも効用あり。心体を元気にする。



## 木の帰経と木の五味

### 木の帰経: 肝臓

しじみ・牛すじ	○	○	○	○
べに花	○	○	○	○
山楂子・ウコン (ターメリック)・トマト・しいたけ・はまぐり・豚レバー・ライチ・カリン・酢・黒砂糖・山椒・ウーロン茶・ブルーベル・ビール	○	○	○	○
松の実・ミント・菊花	○	○	○	○
うど・かに・牡蠣・いか・くらげ・ひじき	○	○	○	○
緑豆・ジャスミン茶・セージ・ローズマリー・赤ワイン	○	○	○	○
アーモンド・くわい	○	○	○	○
フェンネル・オクラ・葉の花・みず菜・セロリ・みつば・桃・ブロッコリー・にんじん・梅・びわ・グレープフルーツ・いちご・ヨーグルト・チーズ・日本酒	○	○	○	○
金針菜・八角・にら・よもぎ・かぶ・たら・うなぎ・ほたて貝・えび・昆布・わかめ・みそ	○	○	○	○
黒ごま・セリ・クロの実	○	○	○	○
春菊・酒・緑茶・白ワイン	○	○	○	○
あじ・焼酎・紹興酒	○	○	○	○
アスパラガス	○	○	○	○
キャベツ・バター	○	○	○	○

### 木の五味: 酸味の食材

酸の食材は、肝の働きを高める作用があり、心臓の働きも応援します。汗や喉を鎮め、下痢の改善にも効果があります。木の五行が足りない方や弱っている方は以下に掲げる食材を摂るように心がけましょう。

パイナップル・キウイフルーツ：土のページ参照

みそ：水のページ参照



## 水の帰経と水の五味

### 水の帰経: 密鑑

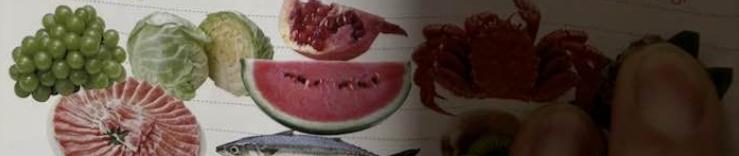
	木	火	土	金	水
うど・牡蠣・かに・いか・くらげ・ひじき	○			○	
卵		○			○
花椒・黒米・あわ・カリフラワー・さつま芋・栗・羊肉・豚肉・さくらんぼ・キウイフルーツ・さば・かつお			○		○
ざくろ・ぎんなん・くるみ				○	○
金針菜・八角・にら・よもぎ・かぶ・たら・うなぎ・あさり・ほたて貝・えび・こんぶ・わかめ・みそ	○	○		○	
クコの実・黒ごま	○		○	○	○
蓮の実	○	○	○	○	
あんず	○	○	○	○	
丁字(クローブ)・はと麦・山芋・白きくらげ・ブルーベリー・葡萄・鴨肉	○	○	○	○	
あじ・焼酎・紹興酒	○	○	○		○
塩	○	○	○	○	○

### 水の帰経: 膀胱

	木	火	土	金	水
うど	○				○
パイナップル			○		○
みょうが				○	○
せり	○			○	○
とうがん		○		○	○

### 水の五味: 鹹味の食材

鹹の食材は、腎の働きを高める作用があり、肝臓の働きも応援します。体内にできたしぐりを柔らかく体外に排出する作用が強い骨や脳を作り出し、生殖にも深くかかわるところですのでホルモンバランスを良くしてくれます。生命のエネルギーを蓄えるところです。水の五行の足りない方は、以下に掲げる食材を摂るように心がけましょう。



その内臓にいい食材を食べればいい？

好き好きですが...私は悪いものをとらない  
方がいいかなと思うので、それを特定しま  
す

どうやって？？

それが五行のいいところ！

改訂版

# 「眞医」

陰陽五行四柱推命学

「東方」と「四柱推命学」で  
病気を予防する

吉命 雜記



辛

己

癸



あんな感じで、内臓を「評価」するだけで、食事指導にも、ストレス特定にもつがるので、評価を機転にどうするか？考えてやってみてください

来年は、内臓もやってみようとおもってます！

あと、来年の目標を立てるセミナーもやります。もしかしたら、録画配信だけかもですが、おススメなのでぜひ！

今年もありがとうございました！

また、来年もよろしくお願ひいたします！