



### 閉目養神

中医学には、閉目養神（へいもくようじん）という言葉があり、目を閉じて視覚による刺激を少なくすることは、精神を休めることに繋がると考えます。目を労わることは、美肌づくりにも繋がります。ストレスによる肌荒れを防ぐ為にも目は労わりましょう。



### さくらんぼ

中医学では、美肌効果抜群と言われるほどの果物です。美容と健康を支える栄養素が豊富に含まれています。貧血予防にも嬉しい果物です。



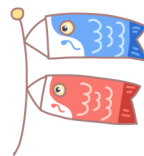
## 健康＊デザイン



### ＊ 見ざる、聞かざる、言わざるの知恵 ＊

◎5月、気温がどんどん上がってきましたね。

5月5日のこどもの日あたりが立夏です。春の土用が明けたばかりで、体調を崩しやすいため、昔の人は子どもたちが病気にならないよう邪気払いに菖蒲湯に入れました。実際、菖蒲は漢方薬でもあり、根っこの部分は頭をスッキリさせる効果があります。菖蒲は強い香りで虫から自分を守る植物です。この香りが、抗ウイルス作用につながるのです。そして、子孫繁栄の印である柏餅を食べて、お腹を丈夫にしていました。菖蒲と同じく、ヨモギにも抗ウイルス作用があります。ヨモギには清熱（余分な熱を取る）と解毒（体の毒を抜く）作用があります。



◎さて、心身を健康に保つ知恵として…

目、耳、口は臓器の窓とされ、肝臓の開く窓は目、腎臓の開く窓は耳、脾臓は口で心臓は舌です。これらの窓は内臓にたくさんの情報を送るので、吸収するものが多すぎると内臓が疲れてしまいます。特に現代の情報過多によるストレスは、内臓の精気を消耗しがちです。携帯の見過ぎは、肝臓を傷つけ、筋が硬くなります。特に現代の情報は目立たせるためにいろいろ工夫されているため、それを処理するだけで体はくたびれます。耳を酷使すると、腎臓を痛めます。耳は非常に繊細な器官で、刺激に弱いのです。腎臓にストレスがかかると、耳鳴り、難聴、腰痛などを引き起こします。しゃべり過ぎは心臓と脾臓の気を消耗します。口から心臓と脾臓の気が漏れるため、元気がなくなると考えられています。



◎目、耳、口の疲労を回復させるためにも、

一日3～5分の瞑想の時間を持ちましょう。内臓の血流が良くなって、体力が長持ちします。5分間目を閉じて、何も考えないで、ひたすら呼吸に集中する。静かに5分間瞑想すると内臓の窓を一瞬全部閉じることになるので、全身がリセットされます。毎日続ければ、自然と筋が柔らかくなり、目と全身の疲労が改善していきます。これを養生法では閉目養神と言います。意識を内側に向けるだけで、五臓六腑が潤います。 【筋…腱・筋膜・じん帯など】



～参照～ 「内臓風水」

### ＊ 食べたい味と内臓診断 ＊

酸っぱい味を欲する…肝臓と肺が発散したい。

苦味を欲する……心臓に熱があるから、胸の熱を冷ましたい。

塩辛い味を欲する……腎臓が疲れて、体力補充が必要。

甘味を欲する……悩みが多く、脾臓が疲れている証拠。

五臓が病気になると顔色、感情、行動、におい、好む味に変化が起きます。例えば、肺が病気になると、顔色は青白く、咳が出て、涙もろくなります。辛みを好み、炎症が進むと体からはなま臭いにおいがします。長時間横になると気を消耗しやすくなるので控えましょう。

