



東洋医学公益講座

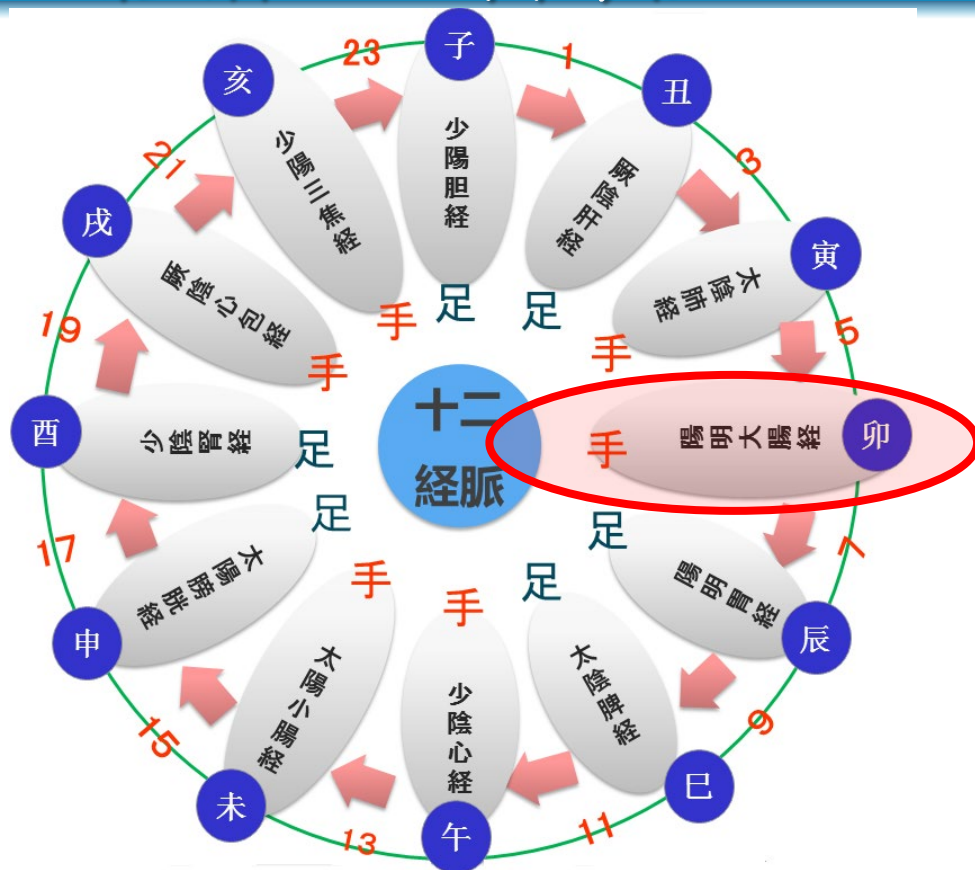
第104回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

病理学 _ 不内外因 _ 朝食

十二経脈の時間性 — 大腸の時間



5～7時
排泄する時間

朝は大腸機能のバロメータ

大腸の機能が正常なら

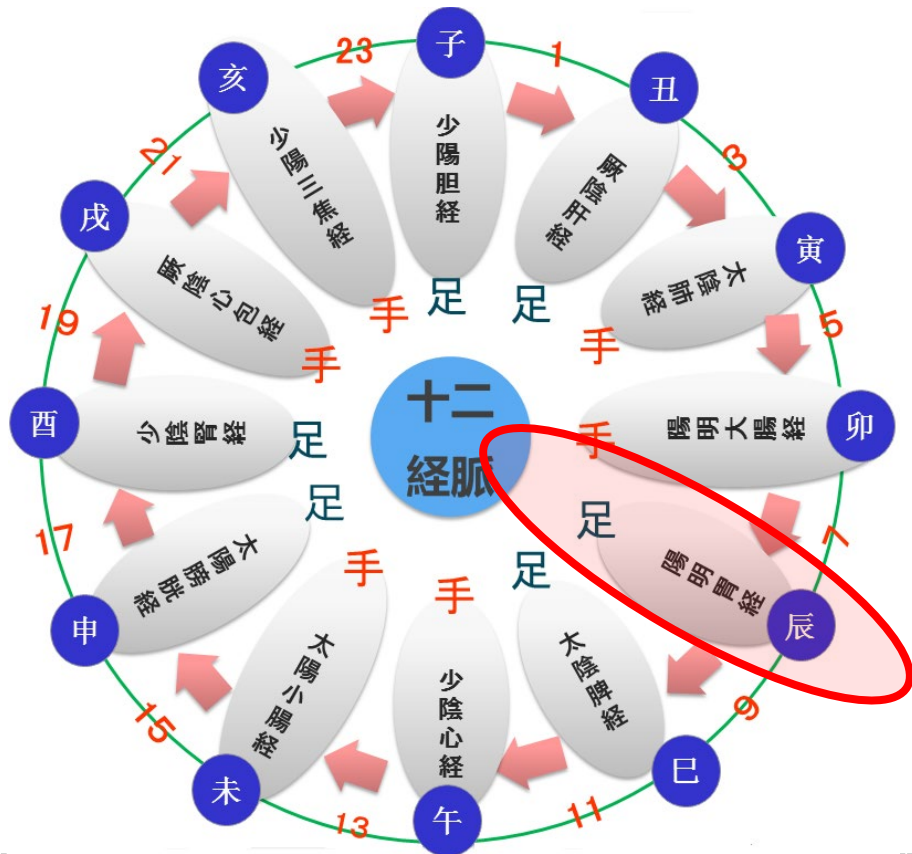
- ✓ 5時～7時の間に便意を催す
- ✓ 起床から1時間以内に便意を催す

大腸の機能が低下すると

- ✓ 朝に便意を催さない
- ✓ 出したいが出せない



十二経脈の時間性 — 胃の時間



7~9時
しっかり
食べる時間

朝食を食べないと・・・

胃にエネルギーが集中する時間に物が入ってこなく、胃の空回りが習慣化すると

- 消化機能が低下する
- 胃痛・胃潰瘍・便秘・大腸炎
- 冷え・むくみ・太りやすい



消化活動が盛んに行う時間帯

7時～9時:

「消」の活動を盛んに行うために
エネルギーが胃に集中する

9時～11時:

「化」の活動（食べ物から人の体作り）
のためにエネルギーが脾に集中する

消化活動の大敵!!

冷たい物の飲食!!

例：朝食時に冷えた果物や牛乳を食べる

冷えた物を体内に入れる

- 加熱の為の熱が不足
- 水が水蒸気にならない
- 液体状の水が体内に溜まる



コーヒーやバナナが体を冷やす

南国産の植物が熱に強く
清熱、解熱の偏性が強い



コーヒーやバナナは
朝食で食べるもの
ではない



理想な朝食

日本食



朝食に相応しい食べ物

「五穀為養」
五穀は体を養う





コーヒーやバナナが
体を冷やす!