

子午琉注と養生(3)

午の刻と未の刻

「子午」は時刻。「琉注」は人体の十二臓腑経の自然な働きを整えます。(経脈)の気血の運行。

一日24時間の臓腑気血の時刻に対応する運行を表したものが子午琉注です。中医学的な視点でご紹介するシリーズ三回目です。

阿部 佐知子の

国際中医師

続

漢方



豆知識

<第七十話>

更に消化し吸収して、栄養素は脾へ、余分な水分は膀胱へ、不要物は大腸へ送り出します。消化器が弱い方はこの時間にゆっくり過ごすようにしよう。また、肝経の対角の時間でもあるので、ストレスが多い方は、肝気を整えるマイカイカ、オレンジ、カモミールやラベンダーの香りを楽しんではいかがでしょうか。

.....

◆飯島仁生堂薬局本店

足立区千住

1-29-2



Twitter

未の刻・13時～15時

午の刻・11時～13時
心経が旺盛な時間。陽が極まって、その後は陰に移行してゆく時間帯でもあります。陰への移行をスムーズにするためには、午後最初にゆったりした時間を少しだけ取りましょ

小腸経が旺盛な時間。胃から送られてきた食物を

☎3881・2273
<http://www.jinseido.co.jp>