

The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い  
カウンセラー  
養成講座

アロマ編 13

# 木の精油

## 木

- ・ベルガモット
- ・ラベンダー \*
- ・グレープフルーツ \*
- ・オレンジ
- ・ペパーミント \*

(カモミール・プチグレン・ライム)

# 五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

# 木／肝・胆のう

\* 肝は血の貯蔵、気・血を全身に巡らせる機能

木

怒／肝・胆 → 筋肉／目・爪

肝・ ・ \* 血を蔵する（造血作用）

気・血

髪・皮膚の乾燥

手足のしびれ

月経不順・更年期症状

\* 気を巡らせる（自律神経調整）

イライラ・憂うつ

不眠症

胆のう・ ・ ・ 胆汁を分泌して消化を助ける

# 木の精油

- ・ ラベンダー・・・抗不安、安眠、抗うつ、感情のバランス  
自律神経調整作用、ホルモン調整、  
血行促進、鎮痛
- ・ オレンジ・・・抗うつ、抗不安、安眠、健胃、消化促進  
血行促進、鎮静、皮膚組織再生、育毛
- ・ ベルガモット・・・鎮静、抗うつ、抗菌、消化促進、抗ウイルス
- ・ グレープフルーツ・・・抗ストレス、抗不安、健胃、脂肪溶解、利尿
- ・ ペパーミント・・・鎮静、抗うつ、刺激、鎮痛、消炎、抗ウイルス

# 不調の時

高血圧・めまい・冷え性・肩こり

生理不順・筋肉疲労・肝炎

蕁麻疹・眼病・耳鳴り・不眠

頭痛・気鬱・痔

# 木➡春・ ・ ・ 肝臓・胆のう

\* 肝は血の貯蔵、気・血を全身に巡らせる機能



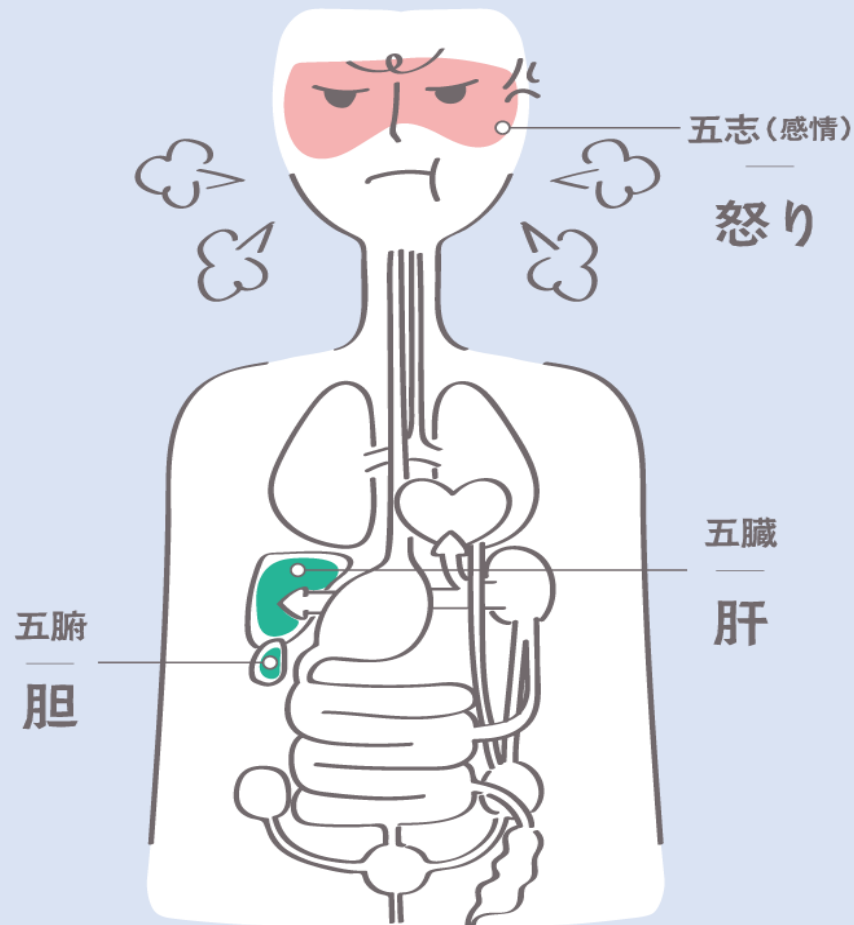
五行：木 五色：青（緑）  
五味：酸味 五官：目

## 肝が弱った時の症状

目の疲れ、筋肉や血管、生理のトラブル、  
停滞感、吐き気、疲れやすい、足がつる  
突発性の病気、自律神経系のトラブル

## 肝を良くする食材

緑の野菜や酸味のある食材を食べる  
にら、小松菜、春野菜、野草など



# 火の精油

火

・ラベンダー \*

・レモングラス

・イランイラン

・パチュリ

・ローズマリー

(ジンジャー・レモン・ティートリー)

# 五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

心は血を全身に送り出し、精神の安定を保つ

火

喜／心・小腸→顔・舌・脈

心・・・＊血の循環

気 血 血行障害

動悸・息切れ

＊精神をつかさどる

精神の不安

小腸・・・消化活動を助ける斜め

# 火の精油

- ラベンダー・・・抗不安、安眠、抗うつ、感情のバランス  
抗炎症、抗菌、ホルモン調整、血行促進、鎮痛、
- ローズマリー・・・抗うつ、神経刺激、頭脳明晰化、血圧上昇、健胃
- イランイラン・・・催淫、抗うつ、リラックス、血圧降下、脱毛予防
- レモングラス・・・鎮静、血行促進、抗菌、抗真菌、鎮痛、抗炎症
- パチュリ・・・鎮静、抗うつ、催淫、血流促進、うっ血除去

動機・息切れ・高血圧・心筋梗塞

心臓病・低血圧・不整脈・狭心症

浮腫・のぼせ

# 火➡夏・・・心・小腸



五行：火 五色：赤  
五味：苦味 五官：舌

## 心が弱った時の症状

舌のトラブル、循環器系のトラブル、  
過労、冷えのぼせ、高血圧、動悸、  
心筋梗塞、不整脈、血液循環の停滞

## 心を良くする食材

夏野菜や苦味のある食材、赤い植物性食品を食べる  
きゅうり、トマト、梅干し、天然塩、セロリ、春菊など

