

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 14

# 土の精油

土

レモン

マジョラム

フェンネル

ペパーミント \*

グレープフルーツ \*

(ゼラニウム・ミルラ・パチュリ)

# 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

# 土／脾・胃

\* 脾は消化吸収を行い、血の巡りを助ける

## 土

思/脾・胃→口・唇

胃もたれ・胃腸障害・疲れ

脾・・・\* 消化吸収

気血水の原料 下痢 むくみ

元気がなくなる・疲れやすい

\* 持ち上げる作用（昇清作用）

めまい・胃下垂

\* 統血作用（脾が弱る）

出血・月経過多

胃・・・食物を消化する

# 土の精油

- レモン・・・健胃、消化促進、鎮静効果、抗うつ、頭脳明瞭化、抗酸化、
  - グレープフルーツ・・・消化促進、抗ストレス、抗不安、脂肪溶解、健胃、多幸
  - マジョラム・・・消化促進、鎮静、頭脳明瞭化、健胃、利尿、抗感染
  - ペパーミント・・・消化促進、鎮静、刺激、抗うつ、鎮痛、消炎、抗ウイルス
  - フェンネル・・・消化促進、肥満、便秘、消化不良、吐き気、むくみ
- (ゼラニウム・ミルラ・パチュリ)

# 不調の時

胃潰瘍・胃炎・胃下垂・

糖尿病・倦怠感・食欲不振・口内炎・

便秘・下痢

アレルギー・アトピー性皮膚炎・肥満

# 土➡土用・・・脾臓・胃



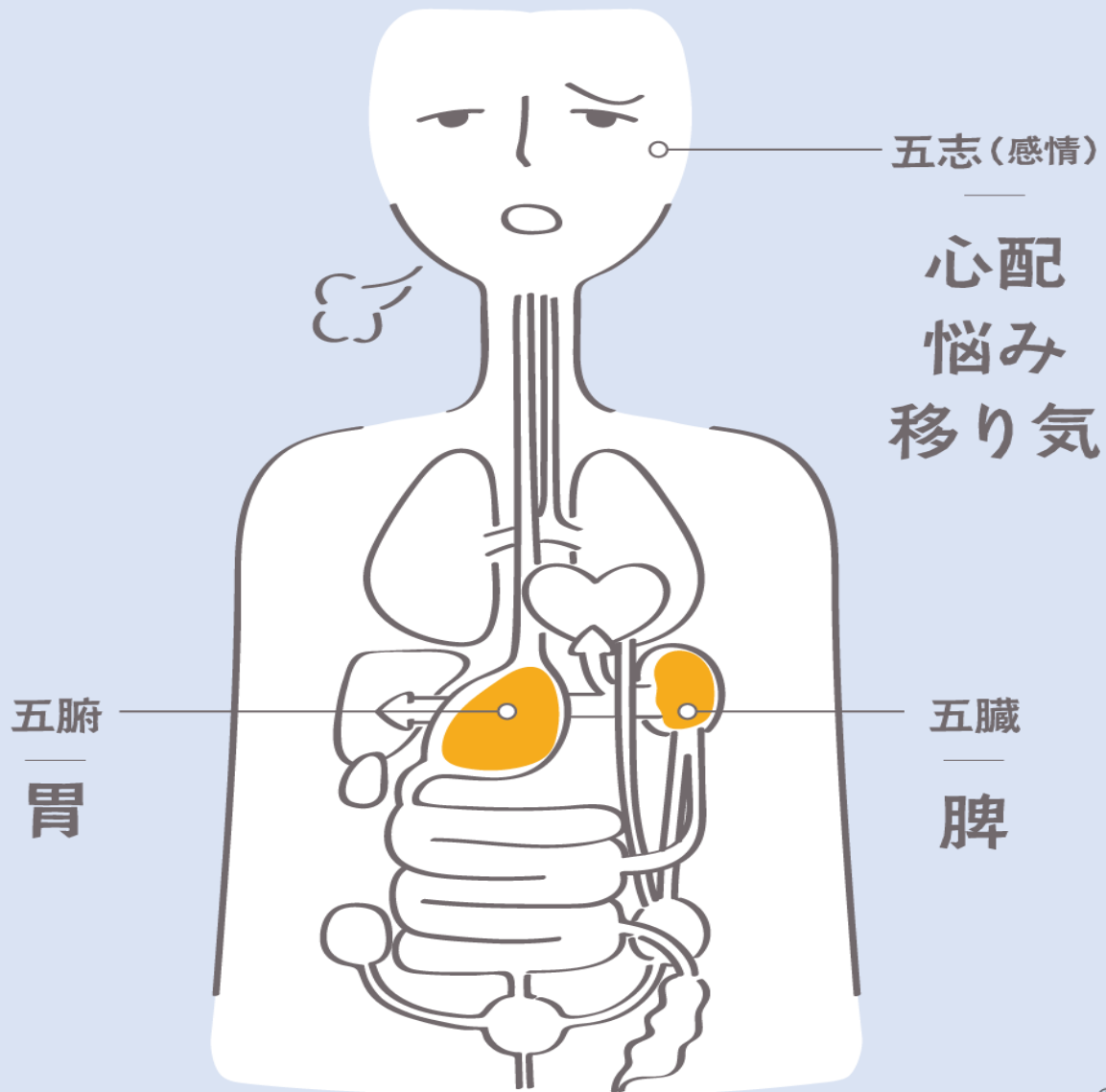
五行：土　　五色：黄  
五味：甘味　　五官：口唇

## 脾が弱った時の症状

貧血、低血圧、糖尿病、手足の無力感、  
顔や肌が黄色い、全身の倦怠感、  
出血性の病気、精神不安定など

## 脾を良くする食材

黄色くて甘い食材を食べる  
かぼちゃ、さつまいも、栗、とうもろこしなど



金

サイプレス \*

クラリセージ

ユーカリ

ティートリー

フランキンセンス

(ジュニパー・タイム・ミルラ)

# 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

肺は気と水の巡りと呼吸をになう

## 金

悲しみ/肺・大腸→免疫力の低下

肺・・・\*気や水を巡らせる

免疫が落ちて風邪を引きやすい

\*気や水を降ろす（身体の下の方に運ぶ）

清気（きれいな空気）を降ろす働き  
が弱る→痰・喘息

\*水の潤いが弱る→空咳・熱・血痰

\*水分が停滞→顔のむくみ  
尿量の低下

大腸・・・過剰な脂肪分や糖分を運搬する

# 金の精油

サイプレス・・・去痰、鎮せき、鎮静、爽快感、リラックス、消臭

ユーカリ・・・鎮静、抗うつ、抗菌、殺菌、抗酸化、免疫調整

ティートリー・・・鎮静、免疫賦活、鎮痛、抗菌、抗真菌、抗ウイルス

クラリセージ・・・鎮静、多幸、催淫作用、エストロゲン様、血行促進

フランキンセンス・・・鎮静、去痰、免疫刺激、抗うつ、  
防腐、抗菌、細胞再生

# 不調の時

風邪・息切れ・喘息・鼻炎

咳・痰・肺炎・悪寒発熱・多汗・

花粉症・皮膚トラブル・リウマチ

関節痛・うつ

# 金→秋・・・肺・大腸

# 秋

五行：金    五色：白  
五味：辛味    五官：鼻

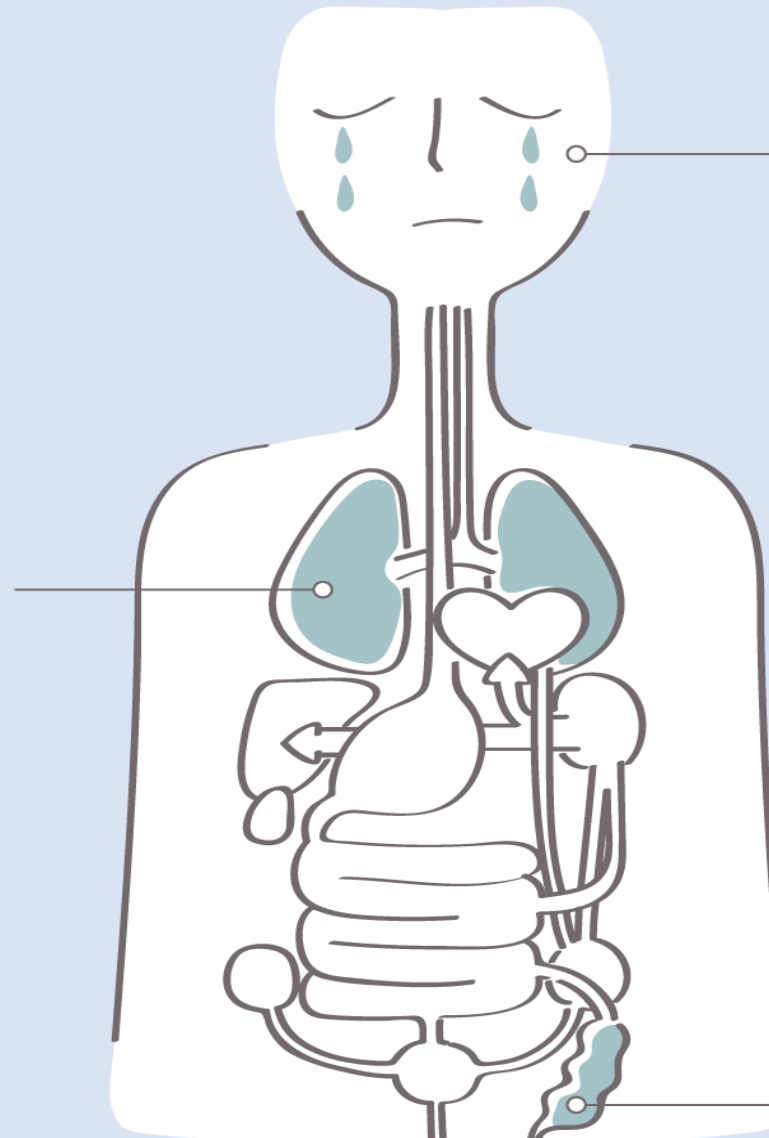
## 肺が弱った時の症状

呼吸不全、鼻水、鼻づまり、せき  
発汗異常（多汗・無汗）、  
皮膚や肌の不調など

## 肺を良くする食材

白くて辛い根菜の食材を食べる  
大根・玉ねぎ・れんこん・ネギなど

五臓  
—  
肺



五志(感情)

—  
悲しみ  
孤独感  
気鬱  
沈鬱

五腑

—  
大腸

# 水の精油

水

シダーウッド

ゼラニウム

ベチバー

ジュニパーベリー

サイプレス \*

(タイム・サンダルウッド ・

ジンジャー・ローズウッド)

# 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

腎は精を貯蔵し、水の代謝にかかわる

## 水

恐・驚／腎・膀胱→耳鳴り・難聴・  
物忘れ・老化の症状

腎・ ・ ・ \* 精を蓄える  
生殖機能・成長発育「精」を貯蔵  
成長の遅れ・老化  
骨が弱くなる  
\* 呼吸が不調  
息切れ・呼吸困難  
\* 水の代謝の異常  
むくみ・尿量の減少・頻尿・失禁  
膀胱・ ・ ・ 尿を貯め、排泄する

# 水の精油

シダーウッド・・・去痰、利尿、リンパ循環促進、鎮静、安眠、鎮痛、抗菌

ゼラニウム・・・鎮静、抗うつ、エストロゲン様、抗ウイルス、抗炎症、利尿

ベチバー・・・鎮静、血行促進、ホルモンバランス、催淫、抗うつ、消化促進、

ジュニパーベリー・・・利尿、デトックス、解毒、健胃、殺菌、通経  
ホルモンバランス調整

サイプレス・・・去痰、鎮せき、鎮静、リラックス、ホルモン調整、血流促進

# 不調の時

腰痛・精力減退・耳鳴り・難聴・  
緑内障・白内障・腎臓病・冷え性  
認知症・骨粗しょう病・高血圧・  
メニエール・子宮関係全般・脱毛  
肥満

# 水➡冬・・・腎臓・膀胱



五行：水　五色：黒  
五味：鹹味　五官：耳

## 腎が弱った時の症状

耳のトラブル、腰痛、ひざの痛み、  
婦人病、甲状腺機能異常、抜け毛、  
骨や歯のトラブル、内分泌系のトラブル

## 腎を良くする食材

黒色の食材を食べる  
昆布、ひじき、黒ごま、黒豆、きくらげなど

