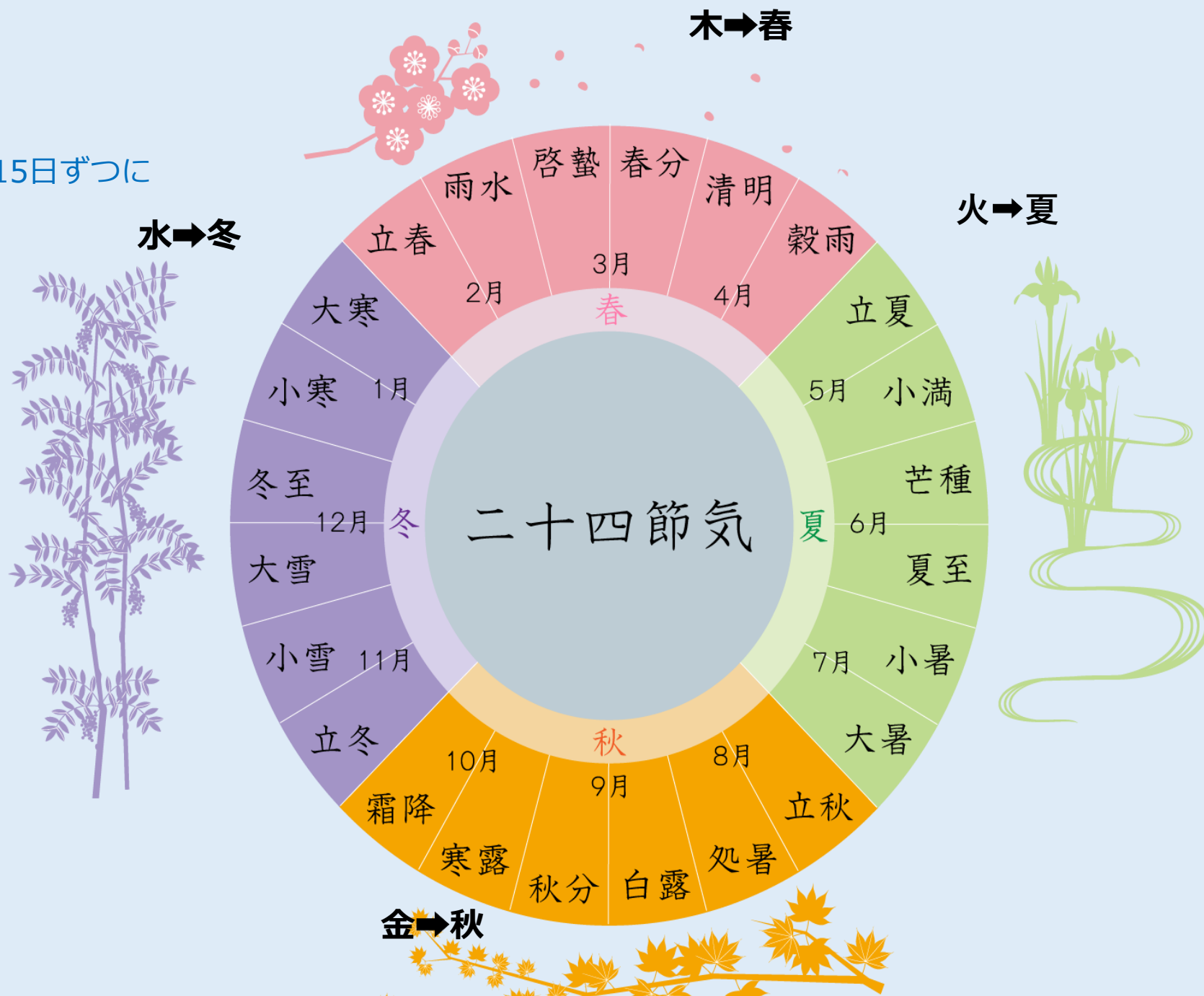
The background of the image features several sprigs of lavender flowers and eucalyptus leaves scattered across a light-colored wooden surface. The lavender flowers are in various stages of bloom, showing their characteristic purple color and small, tubular shape. The eucalyptus leaves are green and have a distinctive rounded, opposite arrangement on the stems. The overall aesthetic is clean, natural, and calming.

陰陽五行アロマ占い  
カウンセラー  
養成講座

グループコンサル9月

# 二十四節季

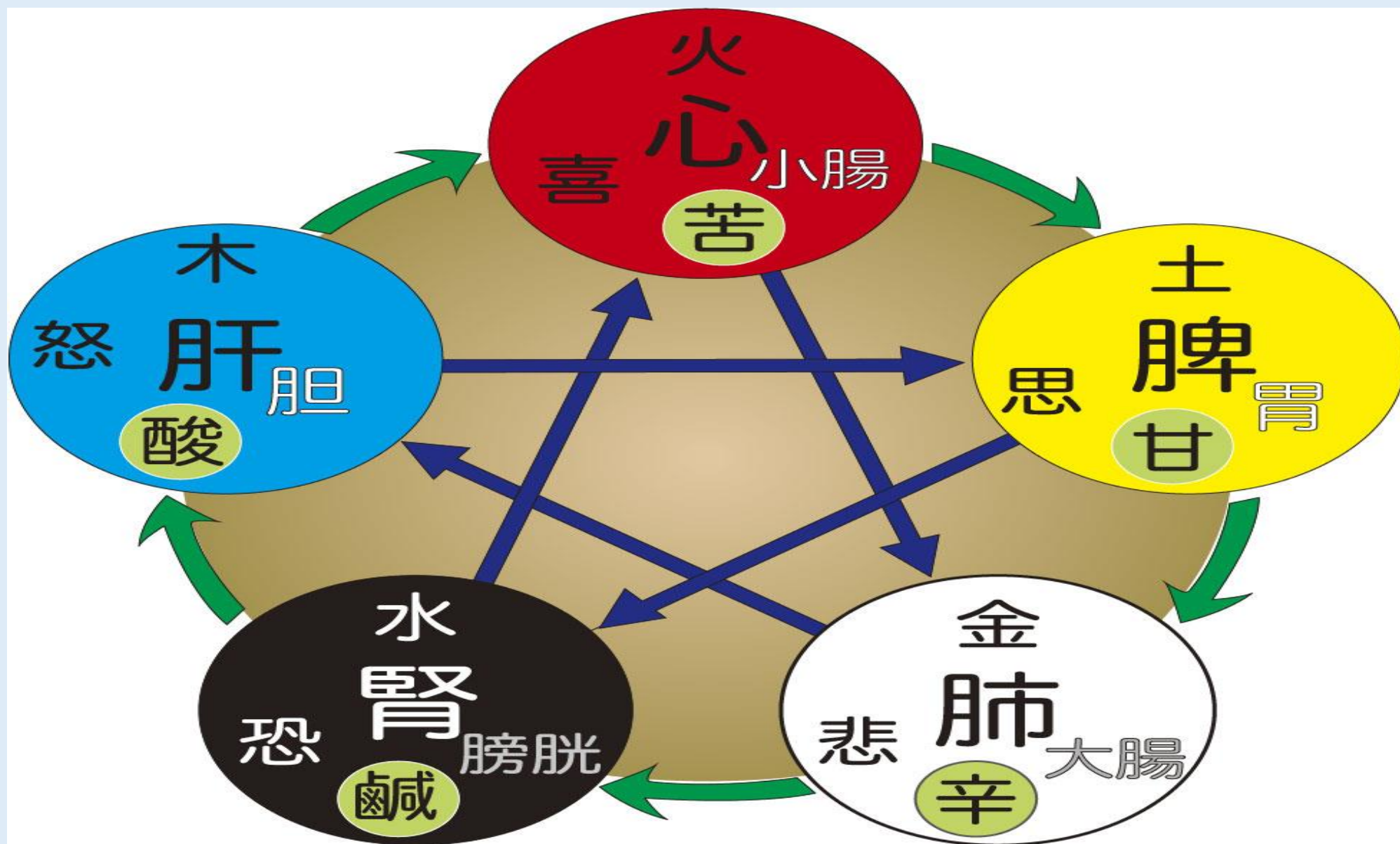
1年を24等分にし、約15日ずつに分けた季節




# 秋

<a href="#">土用</a>	どよう	四立の前の約18日間	07月23日
<a href="#">立秋</a>	りっしゅう	暦の上で秋が始まる日	08月07日
<a href="#">処暑</a>	しよしよ	暑さが落ち着き始める頃	08月23日
<a href="#">白露</a>	はくろ	草花に朝露がつき始める頃	09月07日
<a href="#">秋分</a>	しゅうぶん	昼と夜の長さがだいたい等しくなる頃	09月23日
<a href="#">寒露</a>	かんろ	野草に冷たい露がつく頃	10月08日
<a href="#">霜降</a>	そうこう	露が凍って霜が降りる頃	10月23日

# 五行と五臓





**二十四節気**  
**開運 アロマ**

8月22日



9月7日



9月22日



10月8日



秋は陽から陰（内向き）へ  
キーワードは  
『和み』と  
『落ち着き』

## 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

(ジンジャー・バジル・ミルラ)

(分類には諸説あります)

## 金

肺・大腸 ➡ 悲 (鼻・皮膚)  
空咳・声がれ喉の不調

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

(分類には諸説あります)

# 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

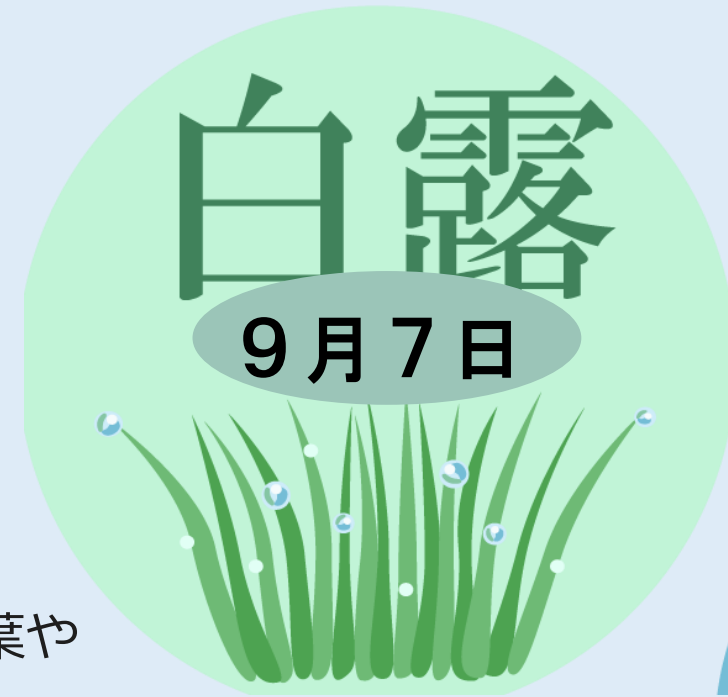


# 白露の香り

白露には「はくろ」「しらつゆ」という読み方がありますが、

**白露とは、露が降り、白く輝くように見える頃**という意味夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やされると、水滴になって葉や草花につくようになります。それが露（朝露）。日中はまだ残暑が続いていますが、朝晩は冷えるようになり、朝露が降り始める時期をあらわしています。

二十四節気では、白露の次は昼夜の長さがほぼ同じになって秋の夜長に向かう「秋分」となります。



# 白露の香り

金 サイプレス  
クラリセージ  
ユーカリ  
ティートリ  
フランキンセンス  
(ジンジャー・バジル・ミルラ)



《イメージ  
》

朝夕の風が  
優しい

昼間はまだ  
暑い

虫の鳴き声

月がきれい

# 白露の香り

クラリセージ

サイプレス

ユーカリ

朝つこの、フレッシュなイメージで



# 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)	洩 (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	塩辛い
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

# 秋のトラブル

## 呼吸器

肺が乾燥して  
鼻の乾燥  
喉の痛み咳  
皮膚の乾燥

## 冷え

乾燥とともに冷気が入り  
内蔵や関節が冷えやすい

# 秋の養生

- 1、夏の疲労を癒す
  - ・お風呂で体を癒やす（バスボム）
- 2、部屋を加湿して肺を守る
  - ・濡れタオルを吊るす
- 3、冬の乾燥に備えて潤いを補う
  - ・れんこん・冬瓜・豆腐・湯葉
  - 大豆製品、梅干し、きくらげは潤う食品
- 4、前向きなことを口にする
  - ・メンタルは下降傾向
- 5、冬に向けて蓄える季節
  - ・胃腸に優しいものを、よくかんで食べる

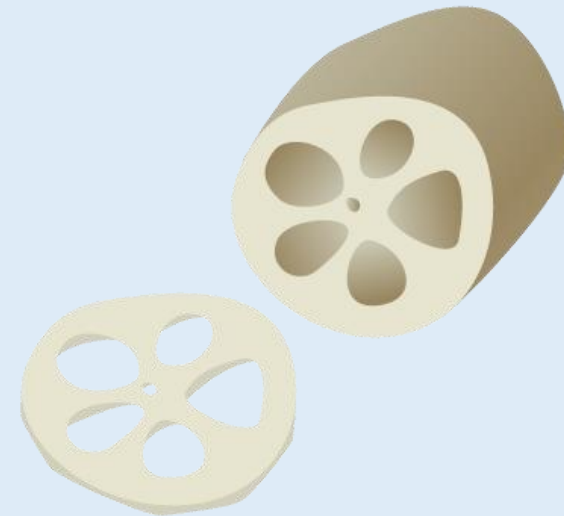
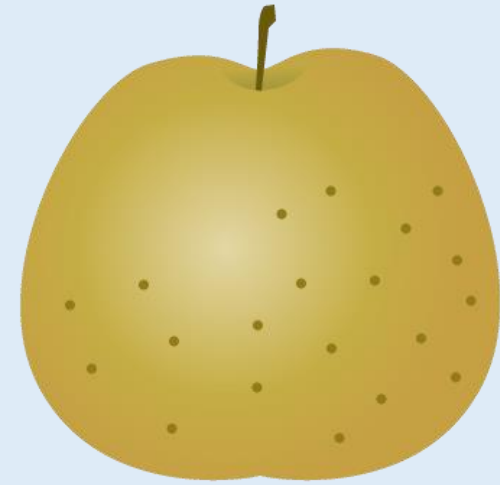


おすすめ  
食材

梨

乾燥を防ぎ、炎症を抑える

れんこん  
潤いを補い  
風邪の症状を和らげる



古代中国の書物「黄帝内経」（こうていだいけい）に基づいて、日（太陽）、月、星、と陰陽五行の関係について

## 1.人は自然の一部である

- **自然との調和**：古代中国の哲学では、人間は自然の一部として、天地の気とともに生きていると考えられています。天体（太陽、月、星）の動きが人体や心身の健康に直接影響を与えるとされています。

## 2.太陽（二十四節気）

- **二十四節気**：太陽の動きに基づいて1年を24の節気に分け、それぞれの節気が季節の変化や
- 気候に対応しています。これらの節気は、農作業や生活リズム、
- そして人体の気血の流れに影響を与えます。
- **陽のエネルギー**：太陽の光と熱は、人体に陽のエネルギーを供給し、活動や成長を促進します。
- 日中の太陽の力が強い時期には、人体も活発に動くよう促されます。

### 3.月と人体の関係

- **月の影響**：月の満ち欠けが人体に影響を与えるとされ、特に女性の生理周期や妊娠、出産に強く関わると考えられています。月のサイクルはおよそ**28日**で、これは多くの女性の生理周期と一致しています。

- **陰のエネルギー**：月は陰のエネルギーを象徴し、夜の時間帯や休息、再生、内省に關与します。新月や満月の時期には、体内の水分や感情が影響を受けやすく特定の健康状態に変化が見られることがあります。

### 4.星と運命・体内のリズム

- **星の影響**：星々の配置や動きが、長期的な運命や個人の性格、健康状態に影響を与えると考えられています。

- 星の運行は五行のエネルギー循環にも影響を与え、季節の変化や天候の変動とともに、人体のバランスを調整します。

- 人は自然の一部として、太陽の二十四節気や月の満ち欠けに影響を受ける。

- 太陽は活動と成長を、月は内面と再生を司り、星は長期的な運命やバランスを調整する。

# 月の満ち欠けと潮の満ち引き

- 引力の影響**：満月と新月の時期には、月と太陽の引力が強まり、潮の満ち引きが最大（大潮）になる。
- **体液の動き**：人間の体も約60%が水分であるため、潮の満ち引きと同様に体液の流れにも影響を受けやすい。
  - **血流の変化**：月の引力が血流や体液の流れを変化させ、身体の調子に影響を与えることがある。

# 月の満ち欠けと潮の満ち引き

## 出産との関係

- 陣痛の誘発**：満月や新月の引力が強まることで、子宮の収縮が促進され、陣痛が起きやすくなるとされる。
- 羊水の変化**：潮の影響と同様に、羊水の量や圧力が変わりやすくなることが、出産の引き金となる可能性がある。
- 統計的データ**：満月や新月の時期に出産が増えるという統計データがあり、実際に出産件数が増えることが観察されている。

- **頭痛が起きやすい**：満月の時期には、血流が増加し、頭痛を引き起こしやすくなることがあります。
- **眠りが浅くなる**：満月の光やエネルギーが影響し、睡眠の質が低下するこあるとされています。
- **感情の高まり**：感情が高ぶりやすく、イライラや不安感が増すことがあります。
- **食欲の増加**：代謝が活発になり、食欲が増すことがあります。



## 満月の影響



- **ホルモンバランス**：エストロゲンが増加しやすく、女性ホルモンのバランスが崩れやすい時期。
- **生理周期**：排卵のタイミングと重なることが多く、生理痛や出血量が増えることがある。
- **出産**：満月の時期には出産が増えるとされ、陣痛が起きやすい。
- **性欲**：性欲が高まりやすい時期。
- **美しさ**：肌のツヤが良くなり、潤いが増すため、美容に良いとされる。

## 満月の影響

満月はエネルギーが最も強く、感情が高ぶりやすい時期です。この時期には、心身を落ち着かせるためのケアが重要。満月のエネルギーは、感情を解放し、達成感や充実感を得るのに適しています。リラクゼーションや感情の安定をサポートするものが良いでしょう。

おすすめの精油

### 1、ラベンダー

ラベンダーは、深いリラクゼーションを促し、ストレスや不安を和らげるのに役立ちます。感情が高ぶりやすい満月の時期に、心を落ち着けてくれます。

### 2、イランイラン

イランイランは、心のバランスを整え、感情を安定させます。特に、感情的なアップダウンが激しいと感じる時に効果的です。

### 3、サンダルウッド

サンダルウッドは、心を静め、深い内省を促します。瞑想に使うと、満月のエネルギーを活用しつつ、心を落ち着かせることができます。





- 疲労感や眠気の増加**：新月の時期にはエネルギーが低下し、疲れやすくなったり、  
眠気を感じやすくなることがあります。
- 浄化とデトックス**：新月は浄化の時期とされており、体内のデトックス作用  
が高まるとされています。
- 新しい始まり**：新月は新しいことを始めるのに適した時期とされ、計画や目標を立てるのに  
良いタイミングです。
- 静かな感情**：感情が落ち着き、内向的になる傾向があります。

これらの影響は個人差があり、全ての人に当てはまるわけではありませんが、

月のリズムに注意を払うことで、

自身の心身のバランスを保つ手助けになるかもしれません。



- ホルモンバランス**：ホルモンのバランスが安定しやすく、リセットの時期とされる。
  - 生理周期**：新月の時期に生理が始まることが多く、体が浄化される感覚を得やすい。
  - 出産**：新月の時期には安静を保つことが良いとされ、出産のピークは満月の時期とされる。
  - 性欲**：性欲が低下しやすく、内向的な気分になりやすい。
  - 美しさ**：新しい美容法やケアを始めるのに適した時期とされる。
- これらの影響は個人差があり、全ての女性に当てはまるわけではありませんが、月のサイクルに注意を払うことで、心身の調和を図る手助けになるかもしれません。



新月におすすめの精油

## 1. フランキンセンス

フランキンセンスは、深い浄化作用があり、心を落ち着けてリフレッシュさせます。デトックスや新しい始まりに最適です。

## 2. ジュニパーベリー

ジュニパーベリーは、体内の毒素を排出するのを助け、浄化作用があります。デトックスを目的としたセルフケアにぴったりです。

## 3. レモン

レモンは、さわやかで清潔感のある香りが特徴で、心身をリフレッシュさせ、クリアな思考を促します。新月に向けて、余分なものを手放すのに役立ちます。

