

色・力夕子・苔

舌診2day勉強会

舌色

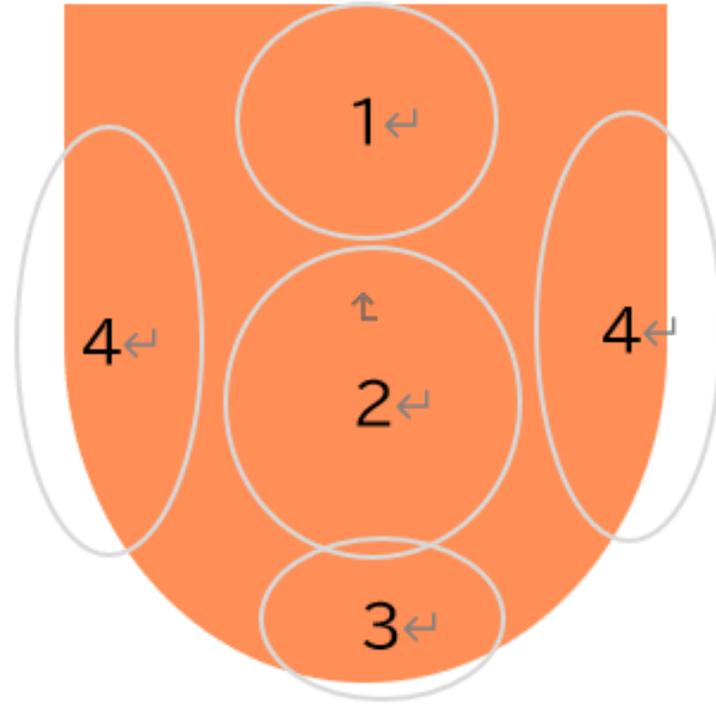
主に血色が分かる

カタチ

水分代謝が分かる

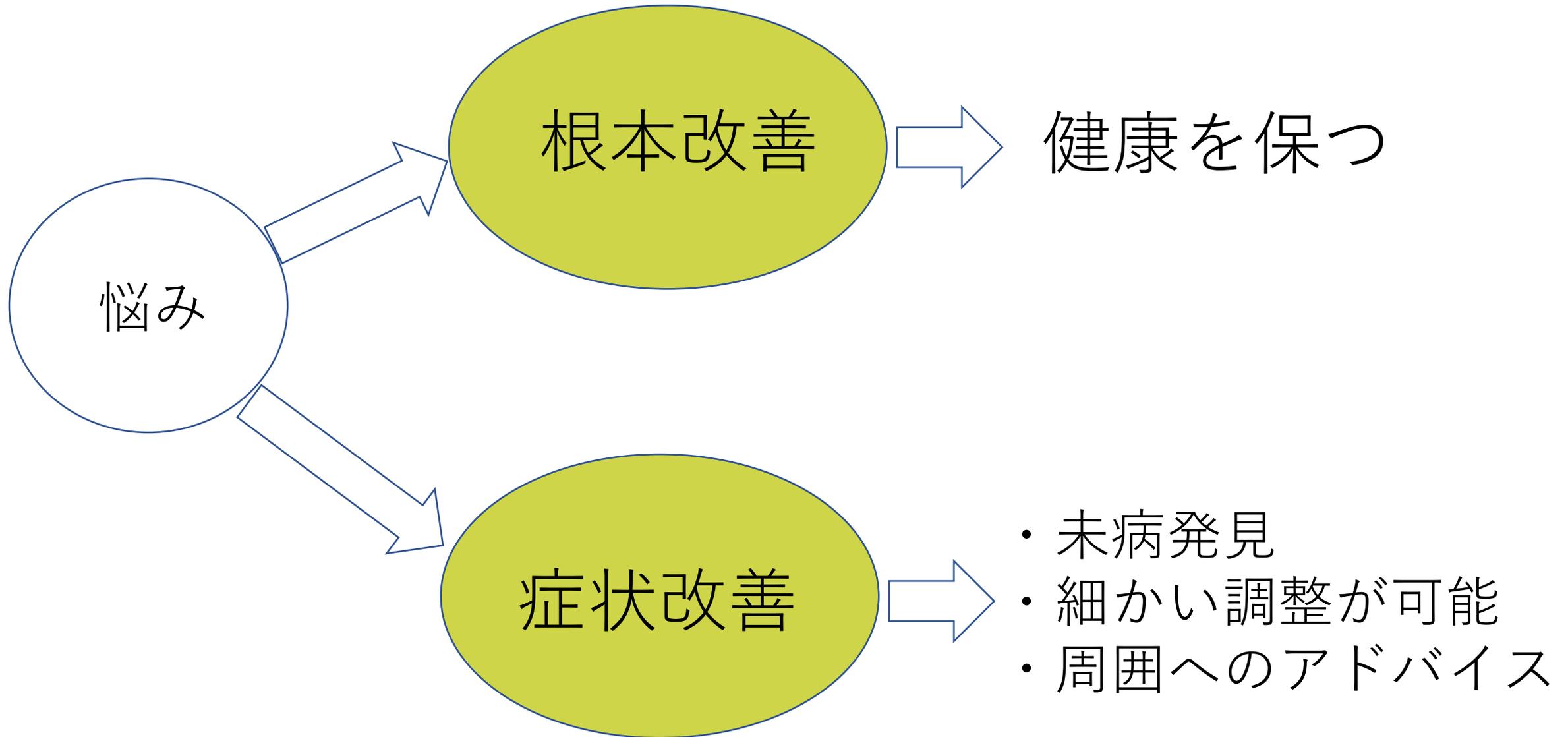
苔色や質

脾の状態が見える



- 1 解毒の状態(腎)←
- 2 食べ過ぎかどうか(脾)←
- 3 心配事がある?(心)←
- 4 ストレスで気詰まり(肝)←

2級 食養生(予防法)



1級 弁証論治(治療法)

東洋医学 3つの知識

1、バランス

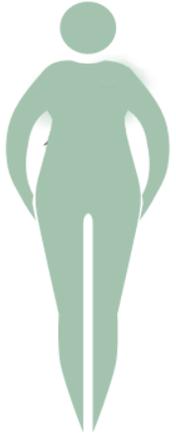
自然や環境、食物との関わり

2、予防医学

未病のうちから病気を防ぐ

3、弁証論治

カラダの声を聴き、問題を解決する力



Welcome
食べあわせ
薬膳
レシピ
School

Mari's Food Balance
薬膳ヘルシートTM

®

補

実寒

実熱

寒

涼

平

温

熱

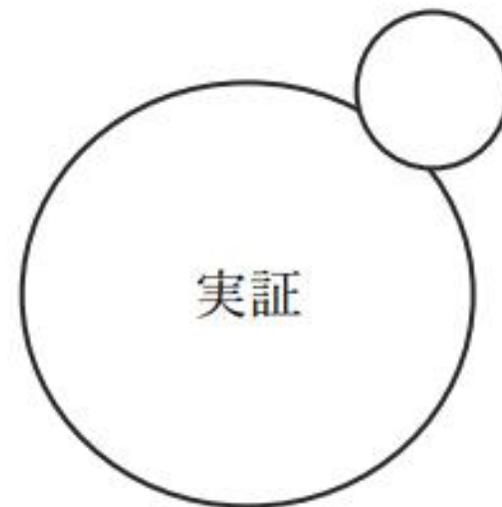
虚寒

虚熱

虚証と実証のイメージ



凹んでいる



邪が入っている

カラダの状態を『気血水』で把握する



五行色体表

①五行	木	火	土	金	水
②五臓	肝	心	脾	肺	腎
③五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
④五官	目	舌	口	鼻	耳(二陰)
⑤五主	筋(すじ)	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
⑥五華	爪	面色	唇	毛	髪
⑦五液	涙	汗	涎	涕(鼻水)	唾(つば)
⑧五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐(驚)
⑨五季	春	夏	長夏(土用)	秋	冬
⑩五気	風	暑	湿	燥	寒
⑪五味	酸	苦	甘	辛	鹹
⑫五色	青	赤	黄	白	黒
⑬五方	東	南	中央	西	北
⑭五神	魂	神	意智	魄(はく)	精志
⑮五声	呼	笑	歌	哭	呻
⑯五労	歩	視	坐	臥(が)	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵

舌の状態の分類

			舌色				形						動き	苔色			苔質				
			淡白	紅	暗紅 (絳)	紫 (青)	齒痕	胖大	瘦薄	裂紋	点刺	瘀斑 静脈怒張	震え	白苔	黄苔	灰苔	厚苔 膩苔	無苔	剥落 苔	燥苔	潤苔
気	気虚	寒熱	◎	○		◎	◎	○				○	◎	○		○		○		○	
	気滯	寒熱		◎	◎	◎	○			◎	○		◎		○	○		○		○	
血	血虚	寒熱	◎	○				○	○			○						○		○	
	瘀血	寒熱		○	◎					◎	◎									○	
水	陰虚	寒熱		◎	◎			◎	◎					○	◎	○	○	○	◎	○	
	水毒	寒熱	◎	◎	○	◎		◎					○		◎	◎	◎			◎	

補

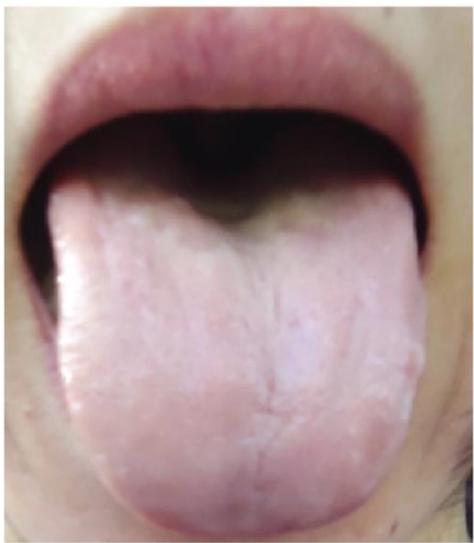
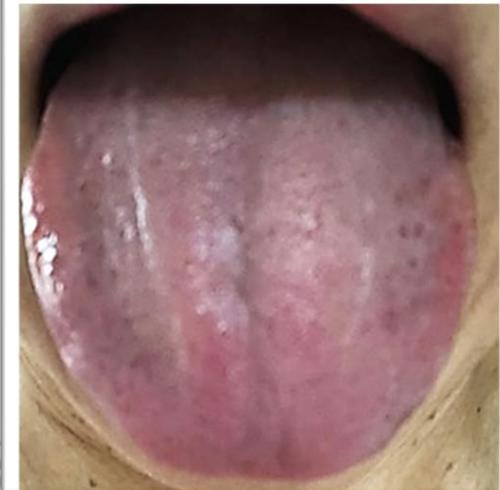
寒⇔熱

実⇔虚

平

温

熱

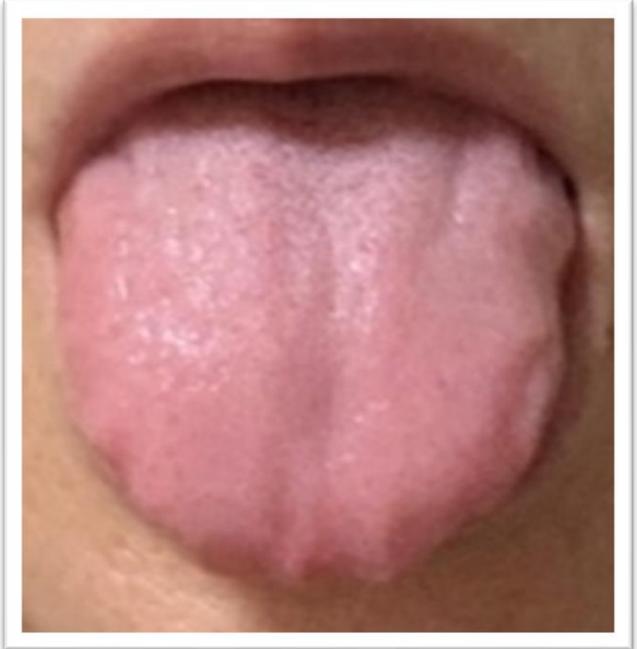


カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実 (+)	気滞	瘀血	水毒
			利水・化痰

気虚



A 淡紅舌
白苔



B 齒痕



C 齒痕

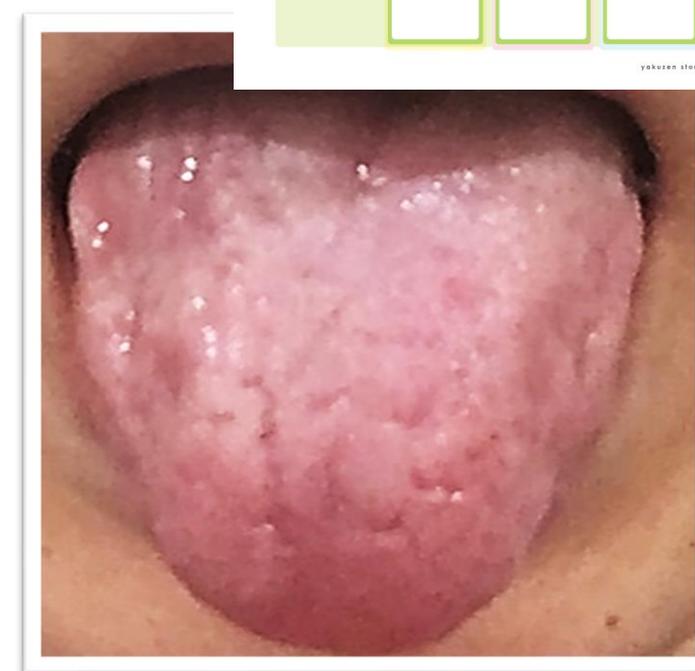
脾虚



A 剥落苔



B 厚膩苔

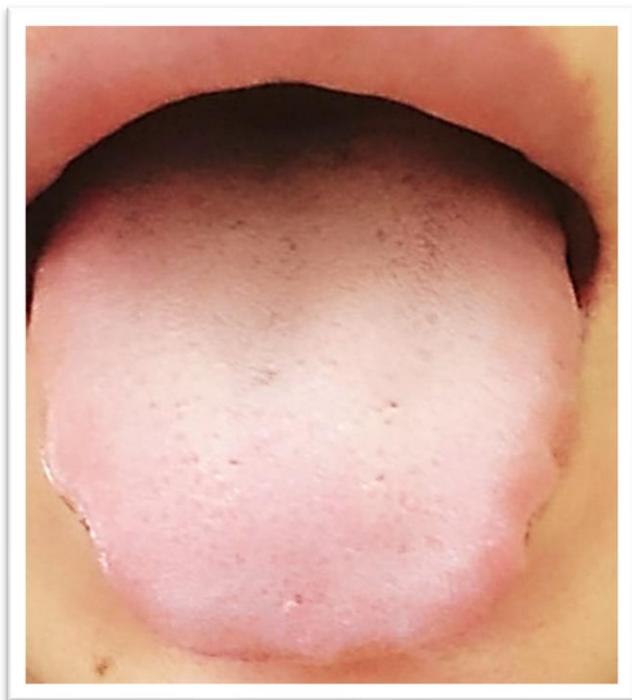


C 無苔

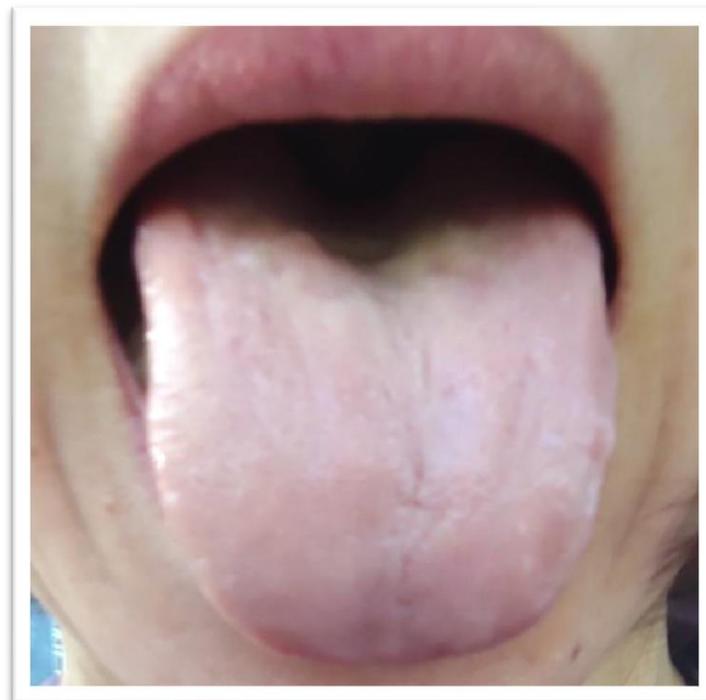
カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実 (+)	気滞	瘀血	水毒
巡法を用いる	理気	活血	利水・化痰

血虚



A 淡白舌



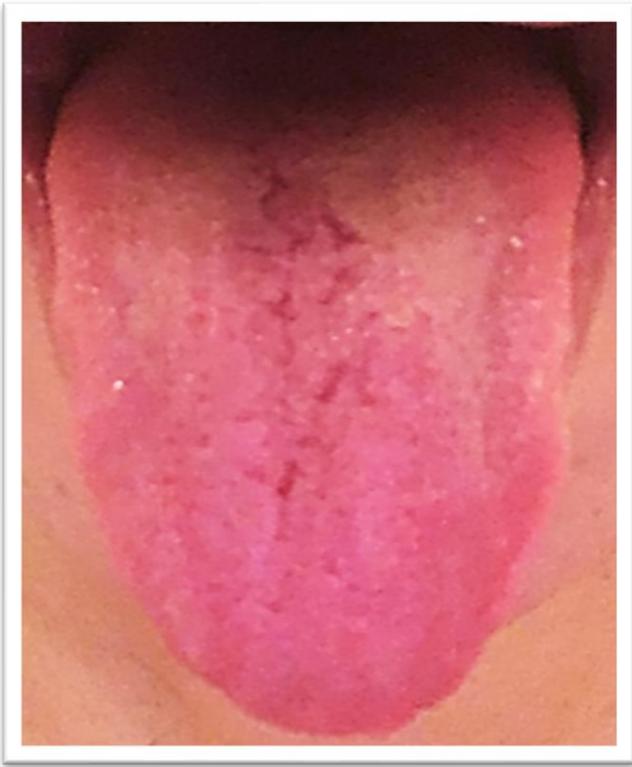
B 淡白舌

カラダの状態を『気血水』で把握する

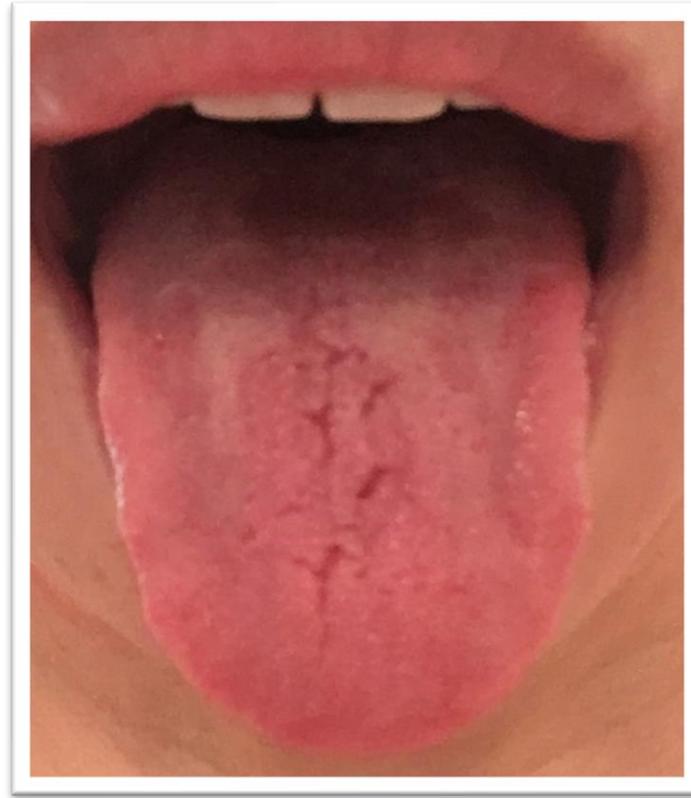
カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実 (+)	気滞	瘀血	水毒
巡法を用いる	理気	活血	利水・化痰

yakuzen story

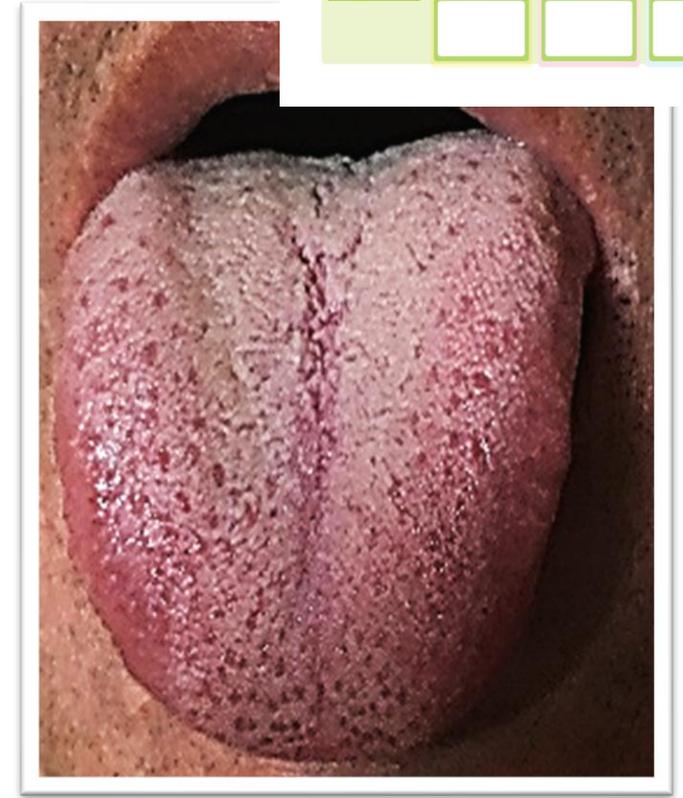
陰虚



A 紅絳舌



B 裂紋



C 燥苔

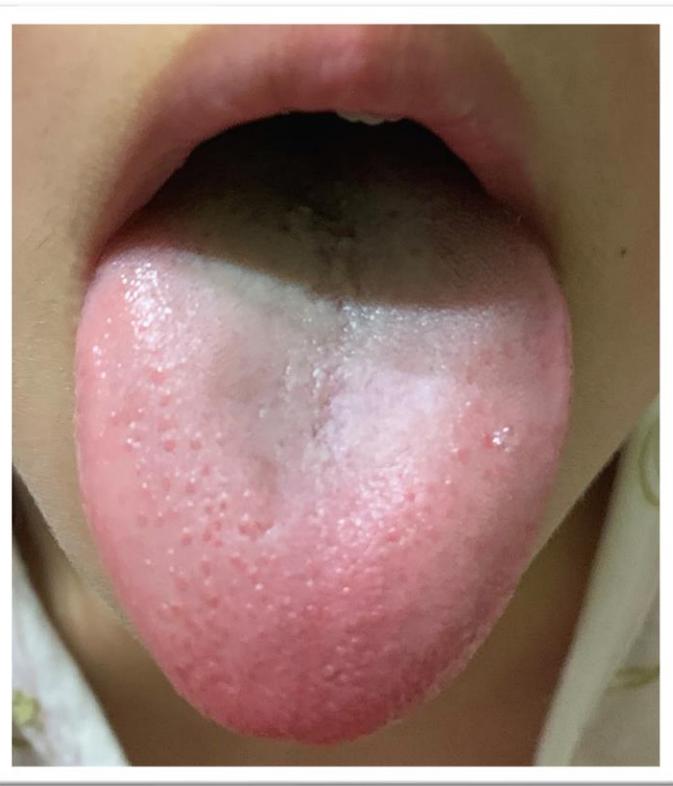
カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) 補法を用いる	気虚 補気	血虚 補血	陰虚 補陰
実 (+) 巡法を用いる	気滞 理気	瘀血 活血	水毒 利水・化痰

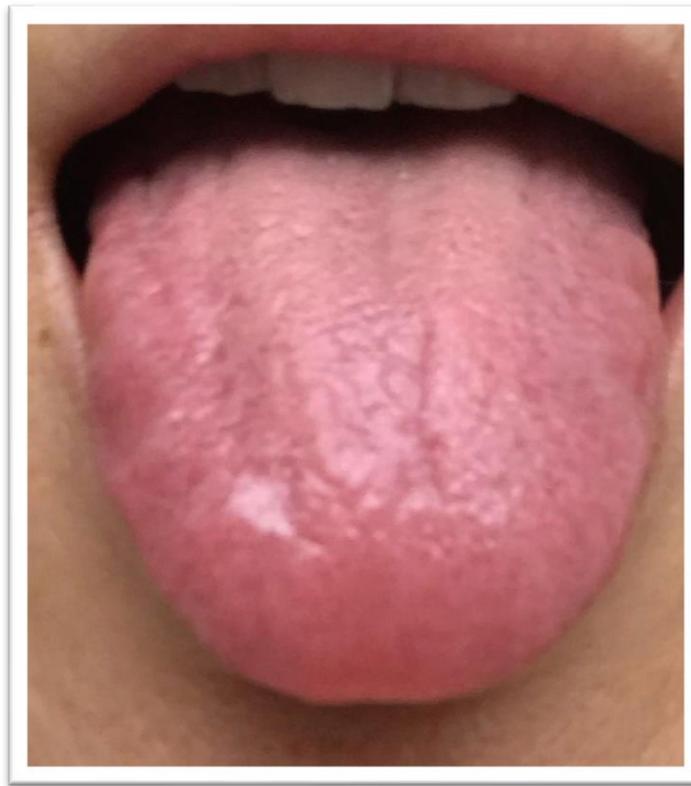
気滞

カラダの状態を『気血水』で把握する

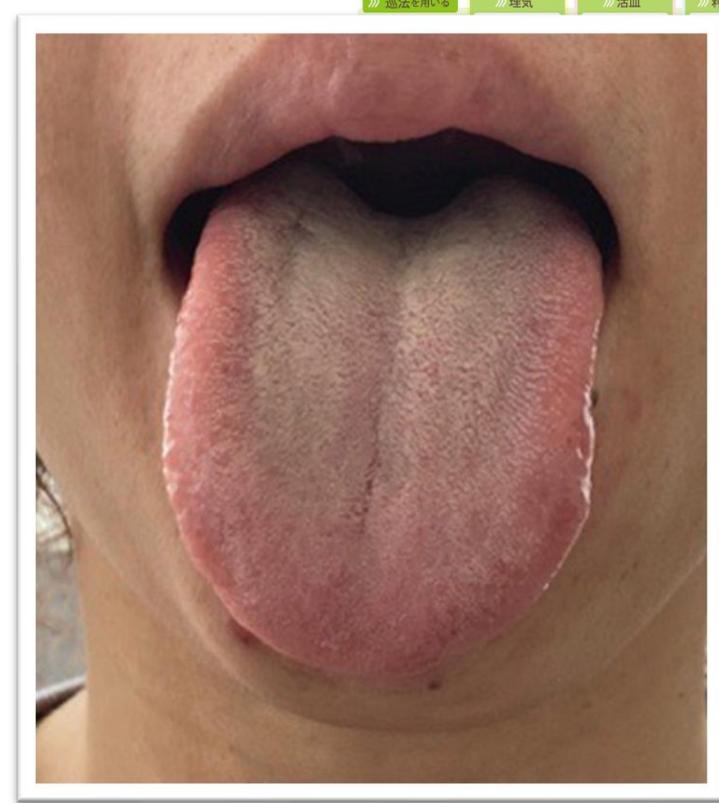
カラダの状態と解決法	気	血	水
虚(-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実(+)	気滞	瘀血	水毒
巡法を用いる	理気	活血	利水・化痰



A 点刺

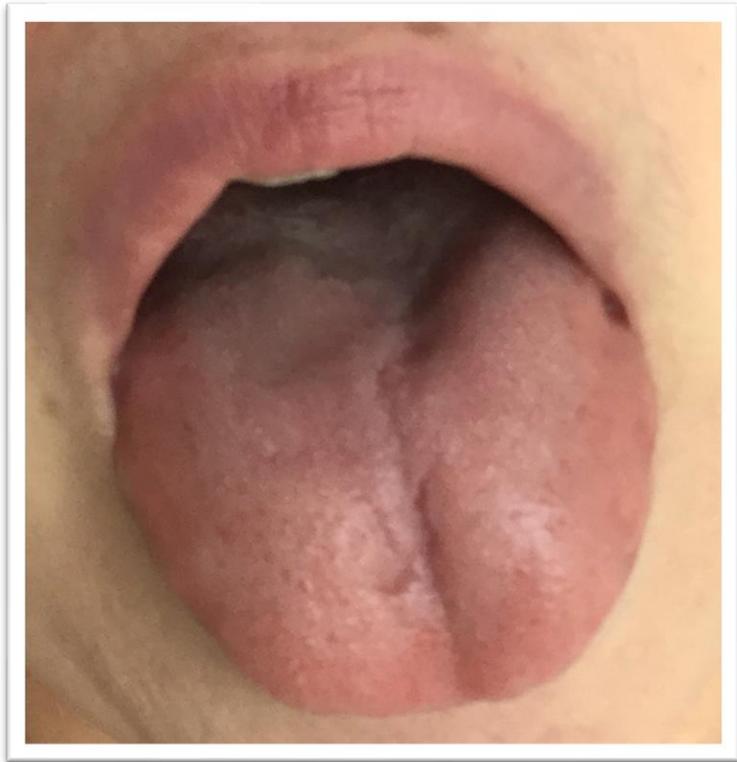


B 紅絳舌

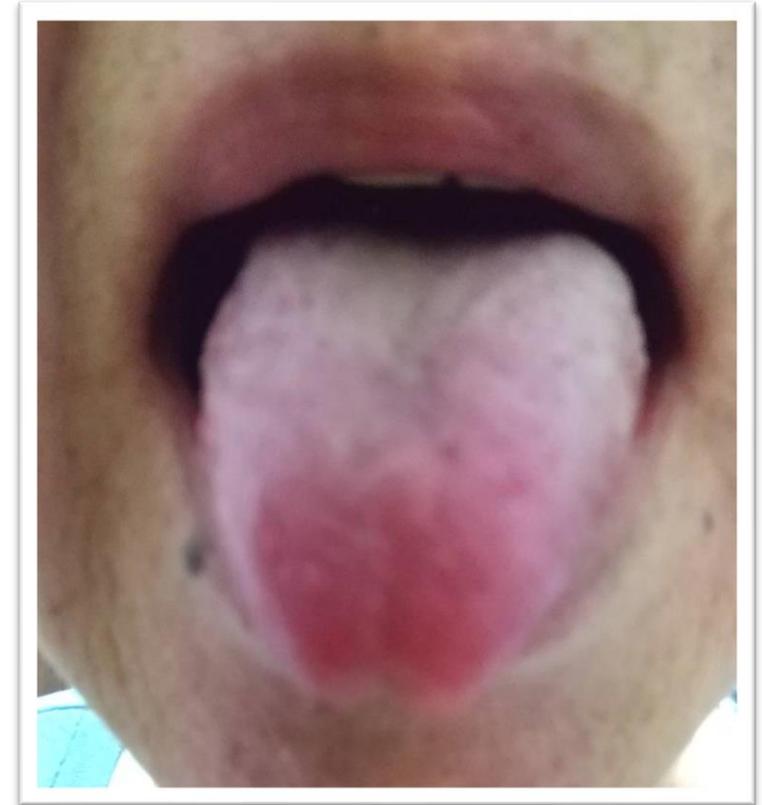
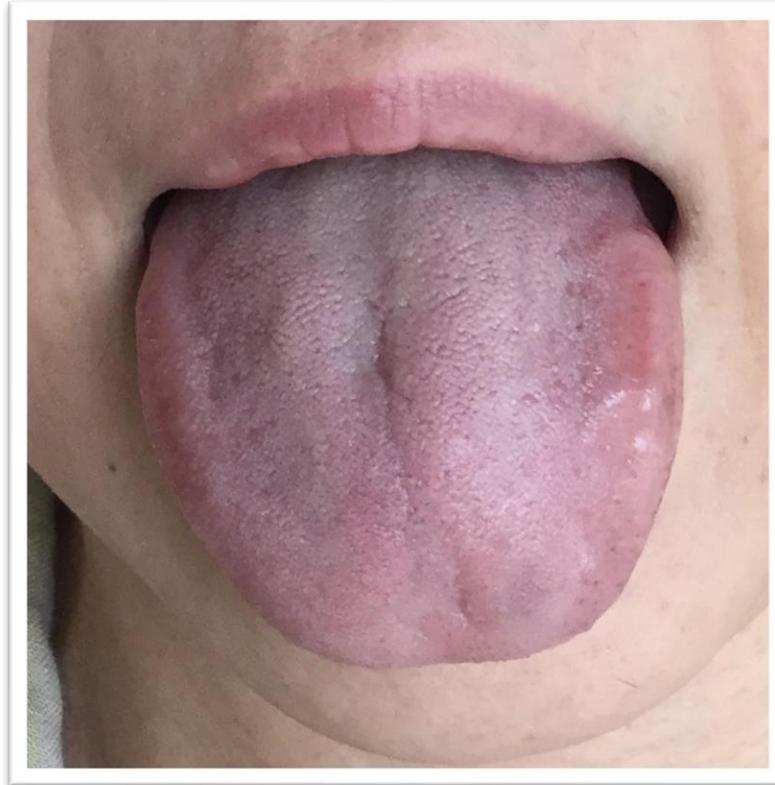


C 肝実

心の不調



歪斜舌 (わいしや)

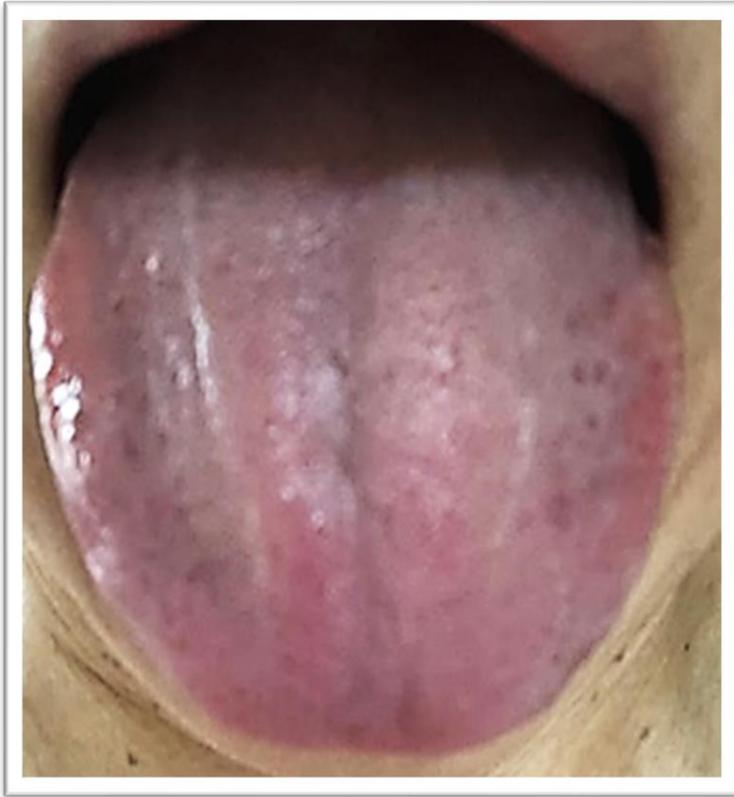


心熱

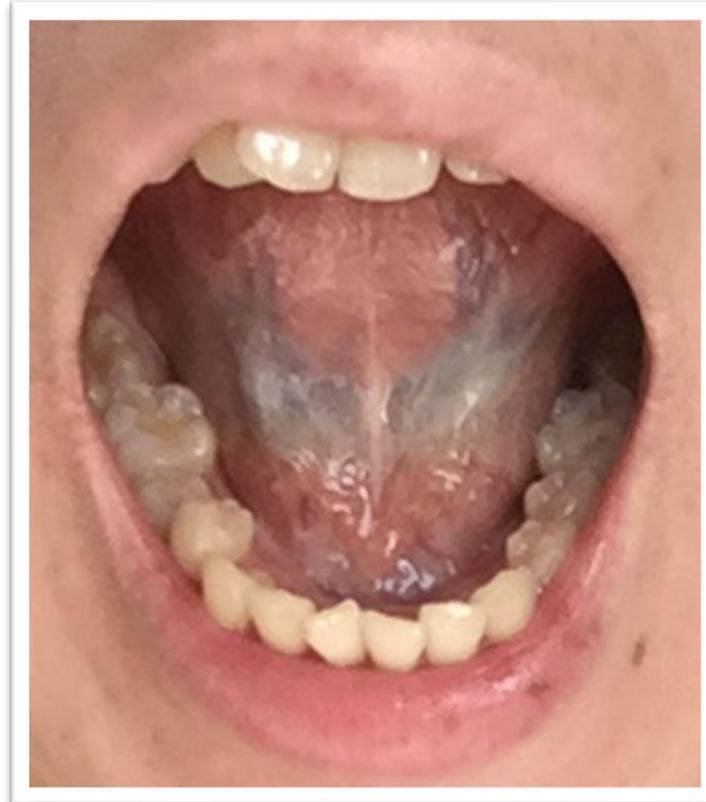
瘀血

カラダの状態を『気血水』で把握する

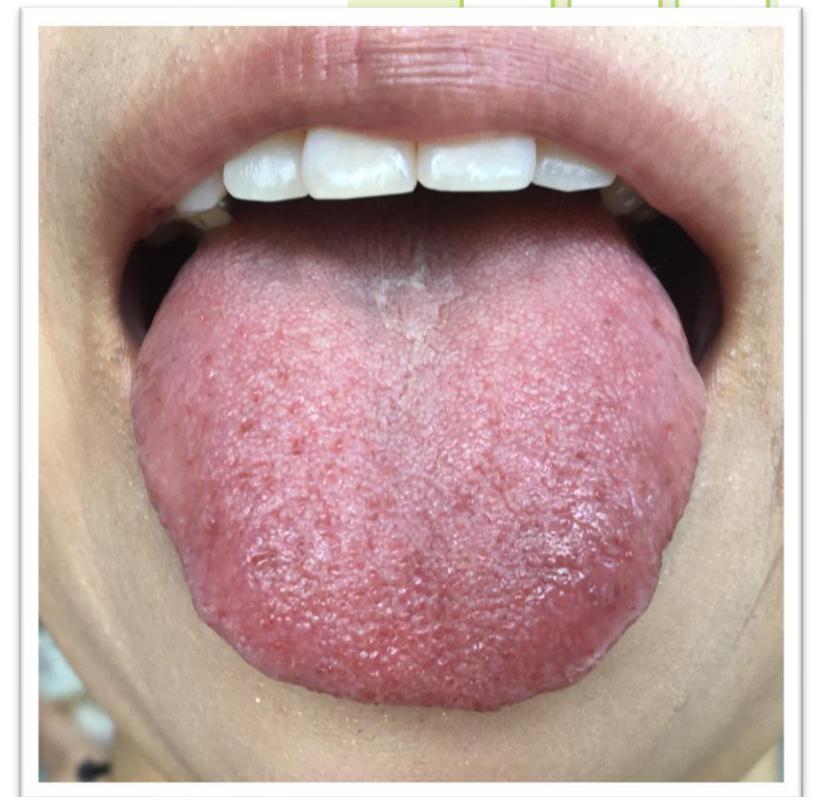
カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実 (+)	気滞	瘀血	水毒
巡法を用いる	理気	活血	利水・化痰



A 紫舌



B 舌下静脈怒張



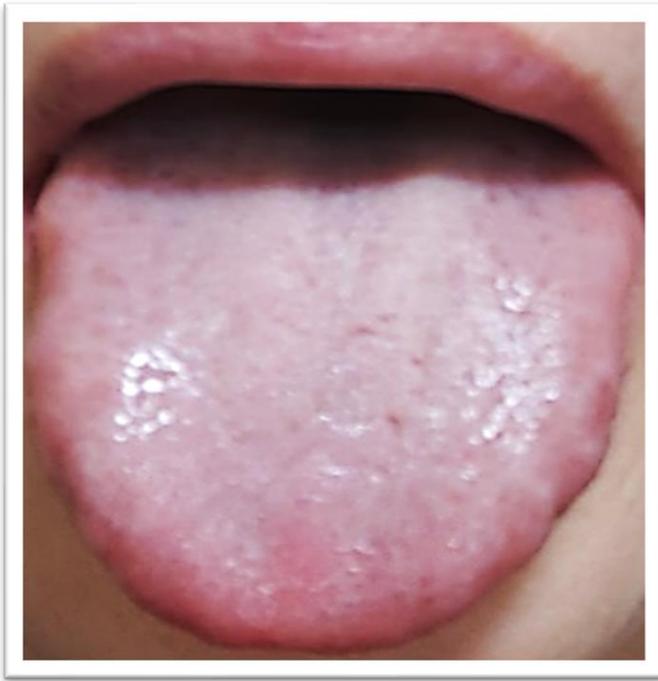
C 瘀斑

水滯

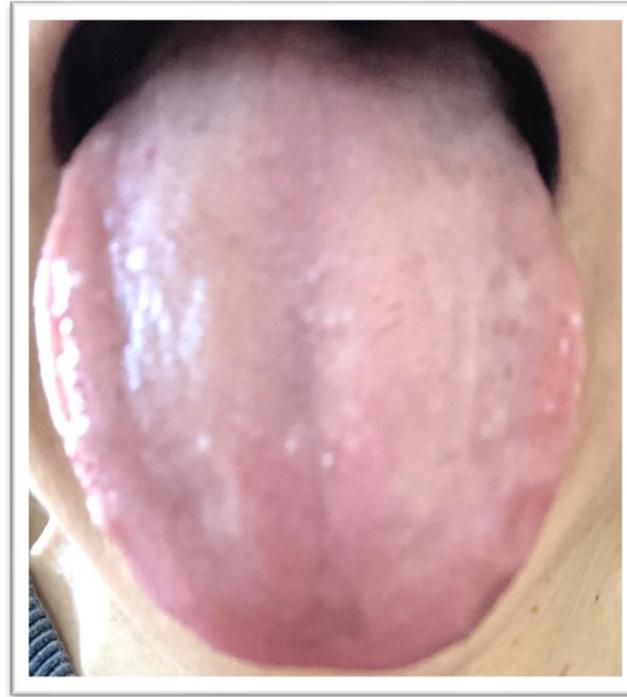
水が巡っていない

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) 補法を用いる	気虚 補気	血虚 補血	陰虚 補陰
実 (+) 巡法を用いる	気滞 理気	瘀血 活血	水毒 利水・化痰



A 潤苔



B 潤苔



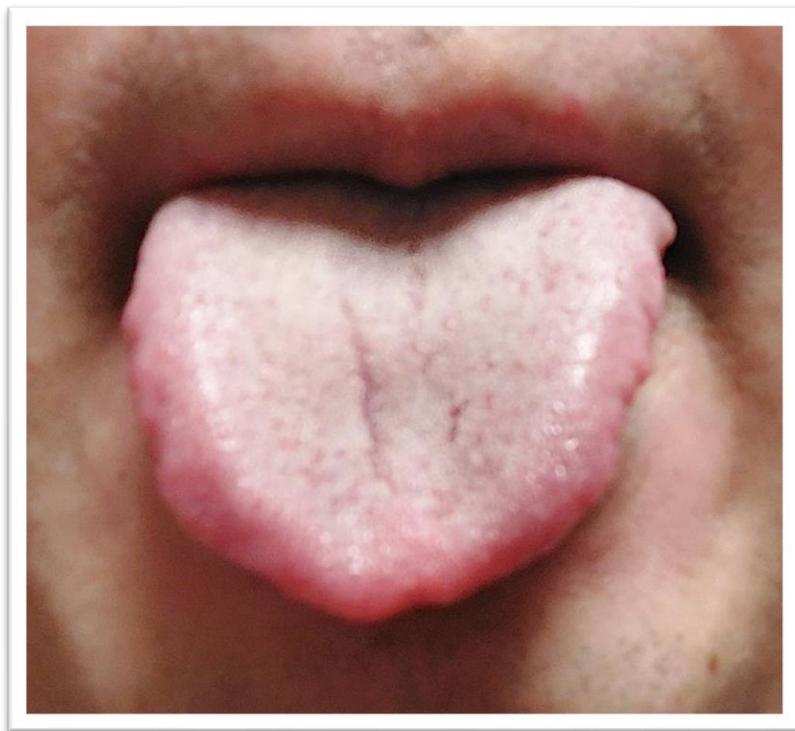
C 胖大

水毒

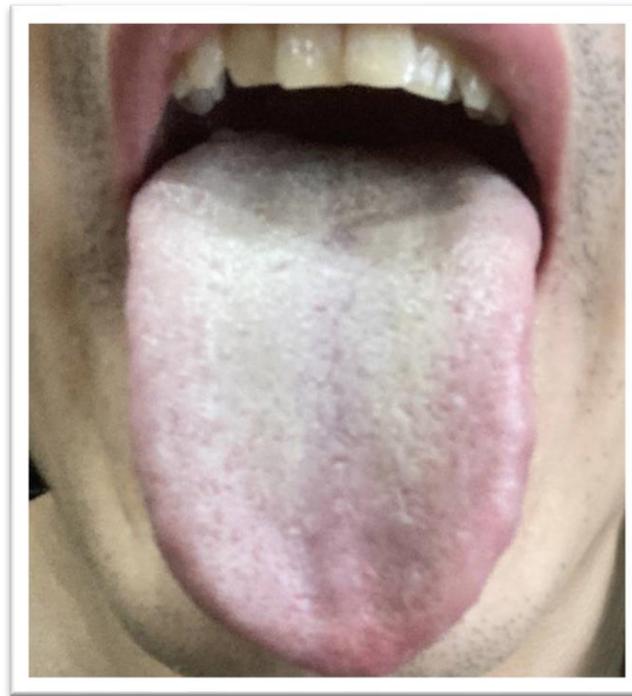
慢性的な水滯・痰湿

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚(-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実(+)	気滞	瘀血	水毒
巡法を用いる	理気	活血	利水・化痰



A 厚苔



B じ苔