



臓器シリーズ「肝臓」



サイセイ
HP **3171**

カンゾウ【肝臓】

言わずと知れた「沈黙の臓器」



特徴:でかい。デトックス臓器。

切除しても再生。

配置:胃を覆うような感じ。右側が厚い。

働き:体内の化学工場

グリコーゲンなどの貯蔵

古い赤血球の破壊 他

ケア:温める(手軽でオススメ)

貢献度:★★★★★(MAX)

頑張りすぎ度:★★★★★(MAX)

温めることをおすすめする4つの理由

と、その前に温める方法

1. 右肩甲骨下にカイロを貼る。

注意:背中側でお願いします。心臓を温めると心臓の血流量が上がリ、むだに疲れる原因に。

2. 鼻呼吸・腹式呼吸。

鼻で生産される一酸化窒素。酸素運搬料が増えて体中にいきわたる。血流 UP。脳にも good。

鼻呼吸:鼻で吸って、鼻でゆっくり吐く。

腹式呼吸:鼻で吸って、口から長くゆっくり吐く。

*一酸化窒素は高血圧の予防、コレステロール値を下げたり、心臓発作、脳卒中予防も。

運転中もできるので特におススメ。

3 美肌効果 UP

肝臓で生成されるグルタチオン。美白効果があるので、肝臓を温めて効果 UP を。

もうちょっと詳しく

「沈黙の臓器」:少しぐらい負担がかかってもびくともしない。

ゆえに、異変があってもあまり痛みなどが出にくく、気付いたときには病気が進行。

特徴:脳と並ぶ最大の臓器。ペットボトル3本分ぐらいの重さ。

特殊能力・再生をもつ体内唯一の存在。しかし、なぜこの能力があるのか分かっていない。

配置:横隔膜のちょうど下。肋骨のやや右下。

働き:体内の化学工場(環境汚染物質から体を守る)

有害金属の一部を毒性の少ないものに→尿や便へ

有毒物(アルコールやアンモニアなど)を分解、解毒。

(し損ねると、脳や他の臓器、骨等に蓄積するときも。)

グリコーゲン(炭水化物(糖)の貯蔵形)などの貯蔵

食べた栄養素やミネラルを利用しやすい様に代謝・合成・保管、必要時に血中に出荷

過ぎた糖の貯蔵:中性脂肪化→脂肪肝

*ヒソヒソ話:筋肉もグリコーゲンの貯蔵庫。肝臓の約2倍の能力を備える。筋肉をしっかり鍛えることは脂肪肝を阻止するかも。

脂肪の消化・吸収を助ける胆汁を合成・代謝。

過ぎた脂肪の貯蔵:中性脂肪化→脂肪肝

*ヒソヒソ話:脂肪は筋肉に貯蔵されません。脂肪は脂肪。筋肉は筋肉。脂肪は筋肉になりません。

古い赤血球の破壊

赤血球廃棄物の最終破壊者。赤血球は胆汁の原料です。

他は割愛します。500程度もあるそうです。

1 安眠効果

直接温めるならカイロでなくシヤワーやドライヤーがお勧めです。手っ取り早いのは、寝るときに呼吸を意識することです。

2 デトックス効果 UP

そもそもしてませんが、血流量が上がるので。疲れにくくもなります。

4 基礎代謝 UP

肝臓は全体基礎代謝の27%程度締めています。筋肉の次に代謝が多いのです。