

# 日本伝統医療協会の鎌谷式健康法概要図

生活習慣病知らずの健康な身体を手に入れる2つのポイント

## ◇1つ目：健康を作る食、食の8カ条

食は「人に良いもの、と書きます。私たちにとって「良いもの、とは、「私たちの生命、となるもの」です。そんな良いものとしての食事を、毎日きちんと正しくとれていますか？

- 1カ条（四時陰陽）旬の食材を食べて、季節の影響から身体を守る。
- 2カ条（身土不二）生まれ育った土地の食材を食べる。
- 3カ条（一物全体食）生命を作り出す栄養素全て揃った状態で食べる。
- 4カ条（世界保健機構が発表している食バランス）日本人の箱膳
- 5カ条（生食は控える）火を使って消化しやすいよう調理し、食材の毒素からも身を守る。
- 6カ条（腐敗防止）梅を活用し、腸で食べ物を腐敗させない。
- 7カ条（食の作法）健康な身体を作るための食の作法を守る。
- 8カ条（コミュニティ）古き良き時代の団らん、コミュニティで、健康な身体と康らかな心を保つ。

## ◇2つ目：

### 季節ごとの正しい過ごし方

病気が増える原因の一つとして、自然に則した生活が出来ていない事があげられます。  
東洋医学の考え方を元に、季節の影響に対して、身体への負担を回避できる生活術や、健康に過ごせる術を身に付け、日々の中で実践していく事が大切です。

病気になるための上記2つのポイントを身に付けたい方へ用意している健康実践企画です

### 健康村で学べます

サークルで、仲間と楽しく上記ポイントを身に付けられます。正しい食と、日常で出来る季節の健康法は本格的東洋医学の基本です。



長年間違った食事を続けてきて既に症状をお持ちの方、食事の改善が難しい方、より早く解決を目指される方、左の実践をしてもなかなか根本的な体質が変わらない方へ、当会が用意している推奨商品です

### 病気の第1原因 食べる物の間違い



噛まない、早食い、ながら食べ、ガブ飲み  
旬が無い、バランスが悪い、気の無い食事…



腸内で腐敗してしまい、せつかく食べた物がゴミに…

体質が狂い、様々な症状が出る

血が汚れる



梅のサラサラ効果  
スーパー梅エキス

身体の水も汚れ、むくむ、代謝が悪い



水の掃除に「出入口健康法」  
黄帝五行茶

気(エネルギー)が弱り  
巡りが悪く冷えている



エネルギー(気)の力を補正する  
理気乃橙

### 食の8カ条をもとに食べる

よく噛む、食事中に水分をとらない、腐敗防止の下ごしらえ、気のある食事などなど…



腸から  
正しく吸収されて



エネルギーに



バランスの良い体質



内臓が元気



病気知らず  
薬いらすの  
元気な身体



### 実感食事会

体内への入口(腸内環境)をきれいに保つ簡単料理法



### 腸活コース

- ①腸いきいき気功体操
- ②腸が分かる講座
- ③腸内をきれいにする料理術
- ④腸をあたためてグングン動かす温灸
- ⑤腸を元気にする発酵レシピ

### 〈漢方豆知識〉体喜美善の会

体質は、食事の間違い、腸の汚れ、様々なストレス、季節の影響などにより変化します。特に季節の負担によりバランスが崩れ、エネルギーを体内でうまく作れない為、色々な要因に弱くなり、症状が出る、生活習慣病になりやすくなる、治りにくくなる、老化が進む…などの原因を作ります。当会は、季節の負担に対して効果を誇る果実を使って、このバランスを修正していく方法を「体喜美善」と名付け、身体を根本から強くして、体内の元気の基盤を美しく調整します。



### 〈漢方豆知識〉簡単、薬膳体験

陰陽重ね煮で美味しい・簡単薬膳！  
あなたの内臓をチェックして  
薬味を使い、本格的薬膳を体験！



### 〈漢方豆知識〉季節のツボ療法

身体の内から温める！  
・デトックス ・暑気払い  
・うるおい ・冷え取り など



あなたの五臓に合わせたカラー  
とツボ刺激でオシャレに調整！  
五行セラピー



上記を提供できるサロンは全国に点在しておりますが、残念ながら全都道府県にはございません。しかし、一人でも多くの方に健康になって頂くために、共感して頂いた方には、資格を取得して頂き、指導者として活動され、この輪がさらに広がることを望んでいます。随時、研修の開催も行っております。健康に興味・関心のある方であれば経験は問いません。ぜひ、ご参加ください。