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。



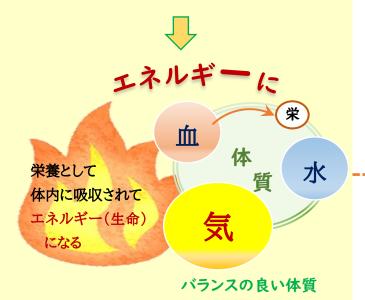
食の8カ条をもとに食べる

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





内臓が元気



病気にならないための上記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。

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。



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

<u>身体の芯から温める!</u> ・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



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 | 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、せっ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

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。