

必須アイテムで、まじり離陸！

気

気力を作る→高麗紅参・南国刺五加
エネルギーを作る→プラセンタ
(タンパク同化作用) コエンザイムQ10

血

血液サラサラ→紅羅布麻・片仔廣
体ポカポカ→高麗紅参
ホルモン正常化→プラセンタ

水

海水のままのミネラル→しほよもぎ
(バランスが良い)
腸内免疫→アクチノン
清熱解毒→紫靈芝・ショーキT-1
(タンポポ茶)

ストレス耐久性強化

体を整え心を治す！

快樂ホルモン・喜びホルモンの活性化・ベータエンドルフィン↑

プラス感情
明るい・楽しい
ほがらか・感謝の気持ち
嬉しい・幸福・思いやり
信念・自信・希望・夢
勇気・強い意志・決断力

プラス思考力アップ

副交感神経優位
血流促進
血液サラサラ
体が暖かい
ホルモンバランスOK

自律神経失調の消失
多面性代謝障害の改善

活性酸素除去
解毒排泄促進
腸内免疫刺激
免疫力増強

抗病力アップ

自分で出来る食養生法、生活養生法

- 穀物主体の食事
 - パンよりごはん
 - スパゲティ、ラーメンより日本そば・うどん
- 深いリラクゼーション
 - 丹田呼吸●気功
 - 自律訓練法●ヨーガ
- 潜在意識への働きかけ
 - 入眠時の自己暗示とイメージトレーニング
- アロマオイルによるプラス思考物質誘導
 - ローズ・ジャスミン・オレンジ・サンダルウッド
 - ラベンダー・ベルガモットなどで芳香浴
- セルフカウンセリング
 - 意識への働きかけ●今、この時を生きる
 - 交流分析●系統的脱感作

- 体を温める食事
 - 冷たいものより温かい物
 - 火を加えて食べる
 - 生姜湯
- 気持ちよく汗をかく
 - ウォーキング
 - ストレッチ&ダンベル
 - ダンス
 - 家事などで、こまめに体を動かす
 - その場足踏み
- 入浴リラクゼーション
 - お風呂にゆったりつがる
 - 寝る前にお腹のマッサージ
(右回し30回、左回し30回)

- ミネラルをたっぷり含んだ伝統的和食
 - ご飯とみそ汁に、つけあわせのおかず
 - わかめ・モズク・ひじき・根菜などミネラルの多い食品
 - 胡麻などの抗酸化食品
 - 梅干し・酢の物などすっぱい食品
 - 玄米・分づき米・芋類・きのこなど腸管を刺激する食品
 - みそ・納豆・ぬか漬けなど酵素を含んだ発酵食品
- 十分な睡眠時間
 - ライフスタイルを見直し、何よりも睡眠を確保する
- 自分で出来る免疫刺激
 - 爪もみ・温灸・簡易ハリ・アロママッサージ
(ティートリー、ユーカリ、ゼラニウムなど)