

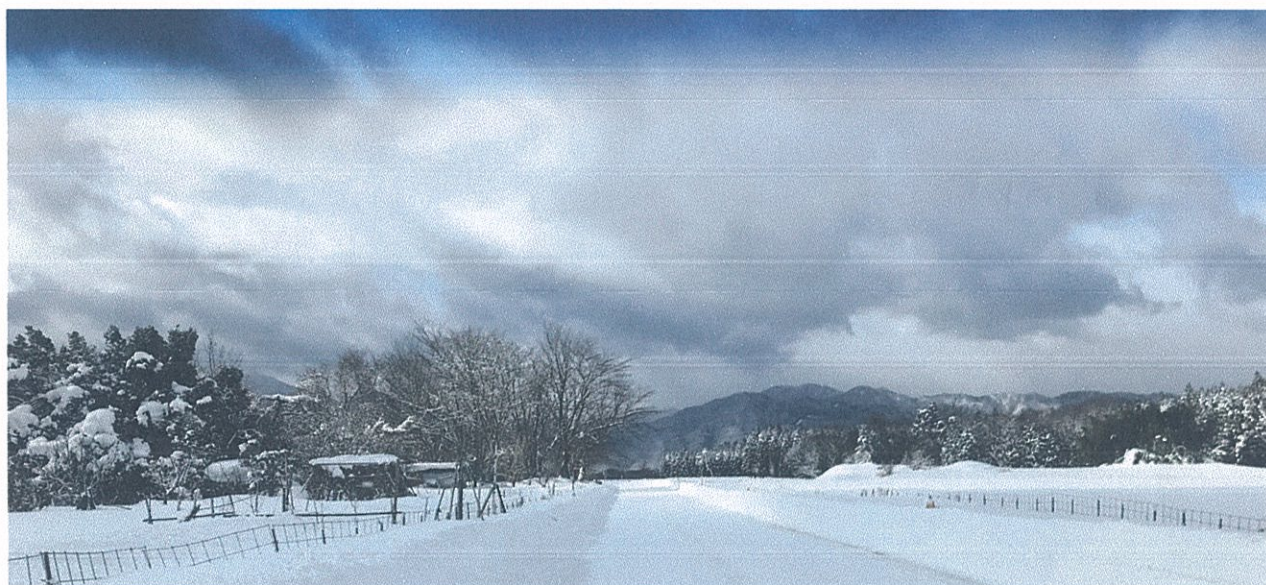
冬のお手当

冬は寒さで目の神経、血管が細くなります。そんな時のためのお手当では



冬の味覚は冬の味方

うづら庵通信



心と身体、環境の自然を守り育てる整体

寒〜い冬到来ですね。一年の計は元旦にあり。

お正月は一年を振り返り次の一年を想う何か計画を立てる人もいれば、習字などする人も、日本のお正月はいいものですね。わたしは毎年つい食べすぎに、、、笑。

ヒト

余談ですが整体の世界では正月は2月3日、立春なんです。日本には四季があり、季節に応じて整体をします、冬には冬の整体があり一番最初に整体を始めるならこの頃か誕生日ごろに始めると良いとされています。

ヒトの身体は自然由来、自然からヒトは生まれ自然に生かされ自然に帰っていく

がやはり冬は寒さゆえ頭痛、肩こり、首の痛み、目の疲れなど、目や鼻、首に蒸しタオルなどして温めると良いです。鎖骨に蒸しタオルをすると肺が温まり風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。

インフルエンザの多くなる時期ですネー!!

かかりにくい体に整えましょう



朝一番のお部屋の
ふきそうじ

部屋を加湿するのも
良い

夜中にホウロクインフルの
ウイルスがおちているので
ふきそうじをする。

外出した時家の中
に入る前に上着の干りを
落とす。ドライヤーなど
でとばす。

手洗い!

手洗いは殺菌する
より流水で10分ほど
洗い流す方が効
果的です。

白菜



冬はお鍋が美味しい
季節、具材のニンジン
や白菜、牛肉(赤身の
お肉)などは体を温め
てくれます。その他
ごぼう、大根、赤身
の魚なども体を温め
てくれる強い味方
ですね。

〒689-4423

鳥取県日野郡江府町

美用1028-1

うづら庵

0859-72-3199

080-5751-4189

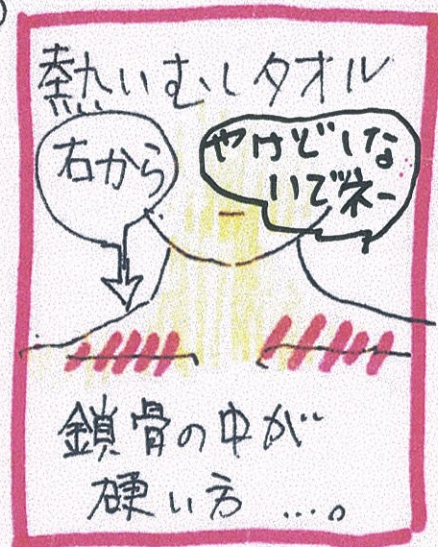
ホームページ

[https://r.goope.jp](https://r.goope.jp/naonikis8199)

/naonikis8199

鎖骨が硬いとかがり安い。
 ↳頭皮もかたくなる
 (頭痛になったり...)

頭痛のときはし



4原則とする...生理活動を整える

- ① 保温
ひえる → 血.流が悪くなる
- ② 加温
あたためる → 腎 → 背中、腰まわり (背あぶり)
体を動かす → 子どもの不登校、うつ病にも良い
- ③ 排せつ
- ④ 睡眠
。6時間ぐらいは寝てほしい。
。体調が悪い時は8時間以上。



目のムシタオル

鎖骨や首の後ろを温めると脳の血流も良くなり頭痛の改善にもなります。
 甲状腺の働きも良くなりホルモンバランスにも良く神経の働きも良くなります。肺を温めてくれるのでもちろん、風邪やインフルにもかかりにくい体になります。

ちゅと

油の話

脂質はホルモンの材料
ですから良いものを！
ホルモン異状をおこしかね
ませんね。

「トランス脂肪酸」は人体に有害!!

・お菓子などに入ってるマーガリン、ショートニング^{たばこ}

バター、ラードの代用品と
して安価な植物油脂を原料に
水素を添加し、溶ける温度を下げ
て、常温で固体になるようにする。
酸化し易い

オメガ3、オメガ6

オメガ9

これらは不飽和脂肪酸
ですが、オメガ3とオメガ6
は体内では作れず外から補う
必要が!

(ヘチマ、トウモロコシ、オリーブ、亜麻仁
など、植物性の脂肪に含まれます)

オメガ3: アレルギー抑制、炎症抑制、血栓抑制、血管拡張
亜麻仁油、荳蔻麻油、青魚^{えいぎょ}の背の油、に多く含まれる
オメガ3は酸化しにくいので、焼き魚に搾り大根、
刺身にワサビ、シソなどの薬味を!

オメガ6

アレルギー促進、炎症促進、血栓促進、血液凝固、



不飽和脂肪酸の注意

オリーブオイルなど、よく料理に使用し熱しますが、熱すると酸化
(ジマ油)
が進むという難点か!! 加熱する時には
生姜、ネギ、ニンニク、唐辛子などを加熱する
前にフライパンに投入すると酸化を極限まで
防ぐ伝統的な方法です。

