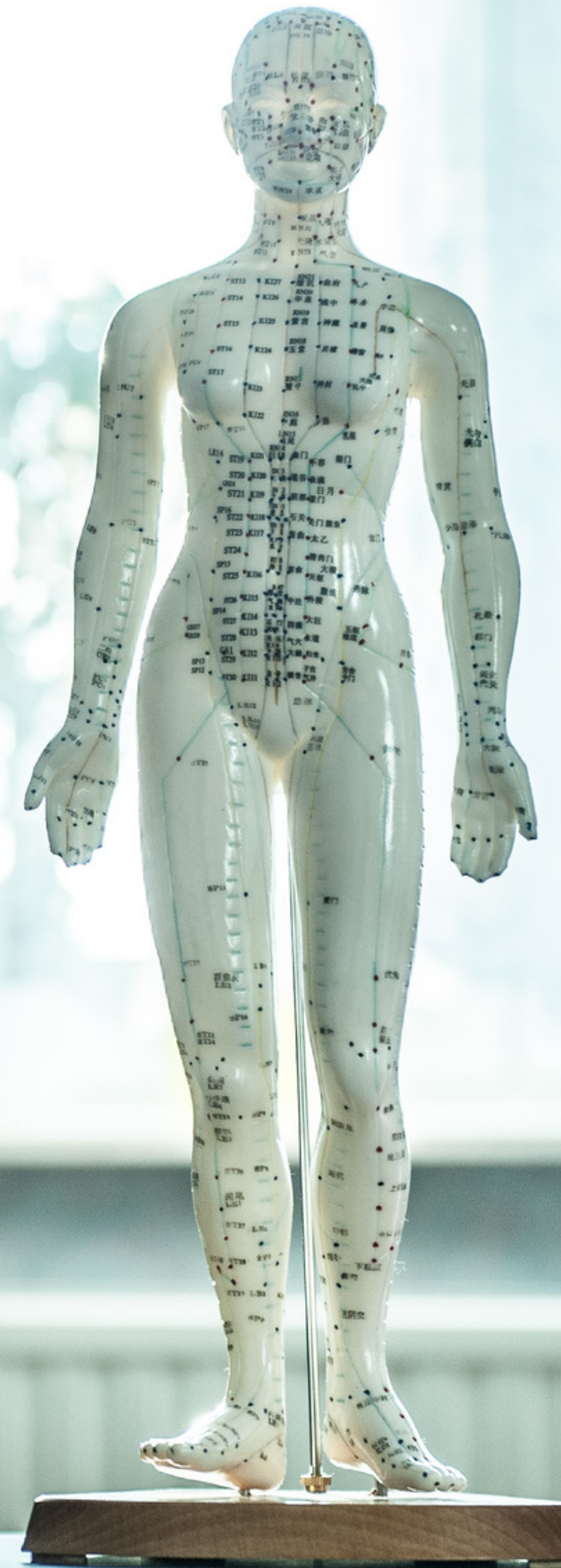


2022年2月 基本講義

春の基礎知識

風邪について





春節：2月1日

立春：2月4日

2022年

立夏：5月5日

春は1年の始まり
1年を元気に過ごすために
大切な出発点

気候の変化

- 温かくなる
- 新芽が出る
- 動物が動き出す



行動＝筋肉



- 行動するためには
筋肉の活躍が必要



- **血流・酸素が必要**

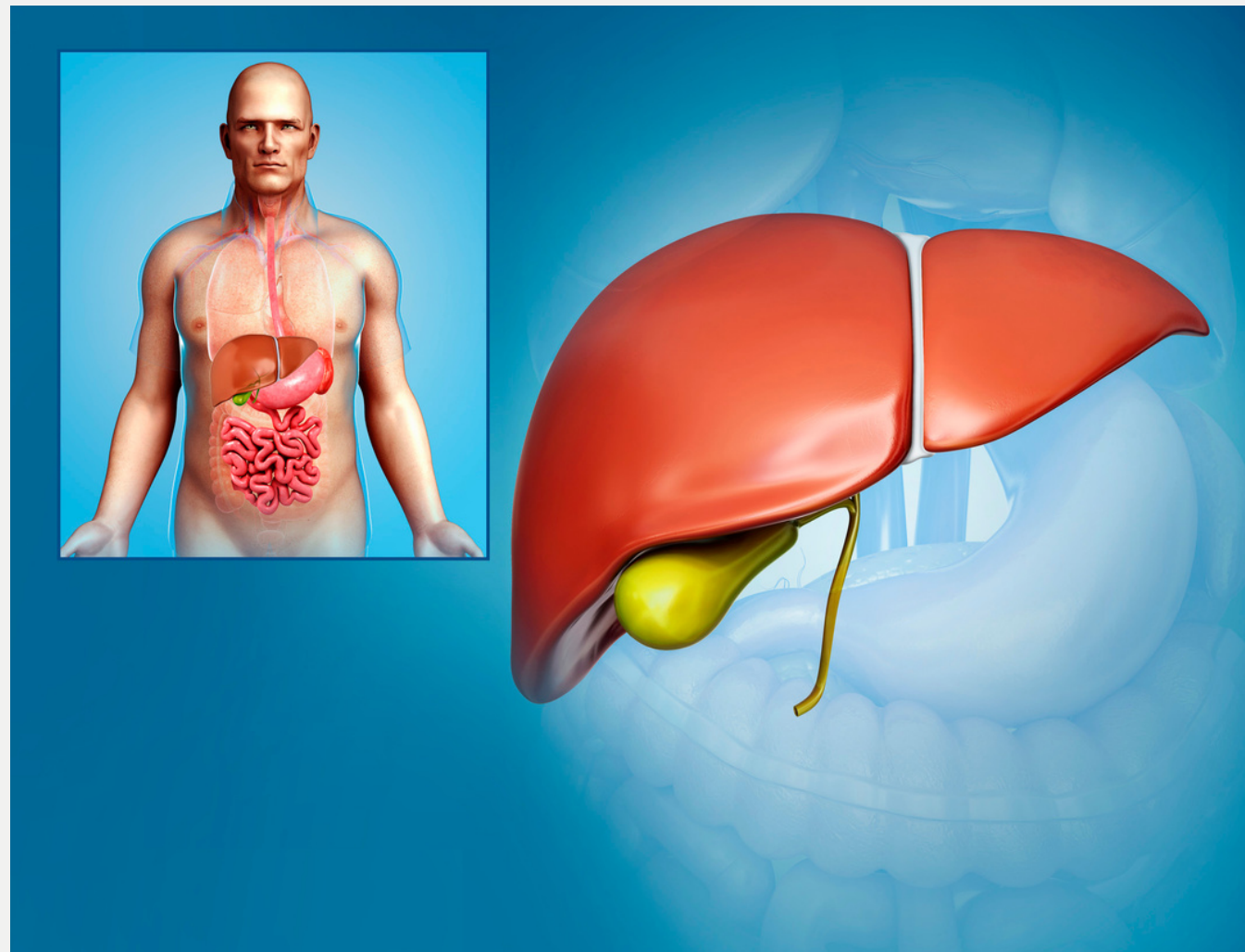
春に活躍する臓腑

肝臓・胆のう



肝臓の働き

- 血液浄化・解毒
- 糖代謝
- 脂肪分解
- タンパク質分解
- 血液の生成・調節
- 胆汁生成



- 脂肪の分解・処理を助ける
- 肝臓から分泌される胆汁は
500ml~1ℓ/日
- 脂溶性ビタミンの吸収
- 鉄・カルシウムの吸収
- 腸内循環している
- 一部は便中に排泄される

筋肉が上手く働かないとどうなる？

- 体が思うように動かない
- 引きつる
- 痛みが出る
- 目が見えにくい

筋肉が上手く働かない原因は？

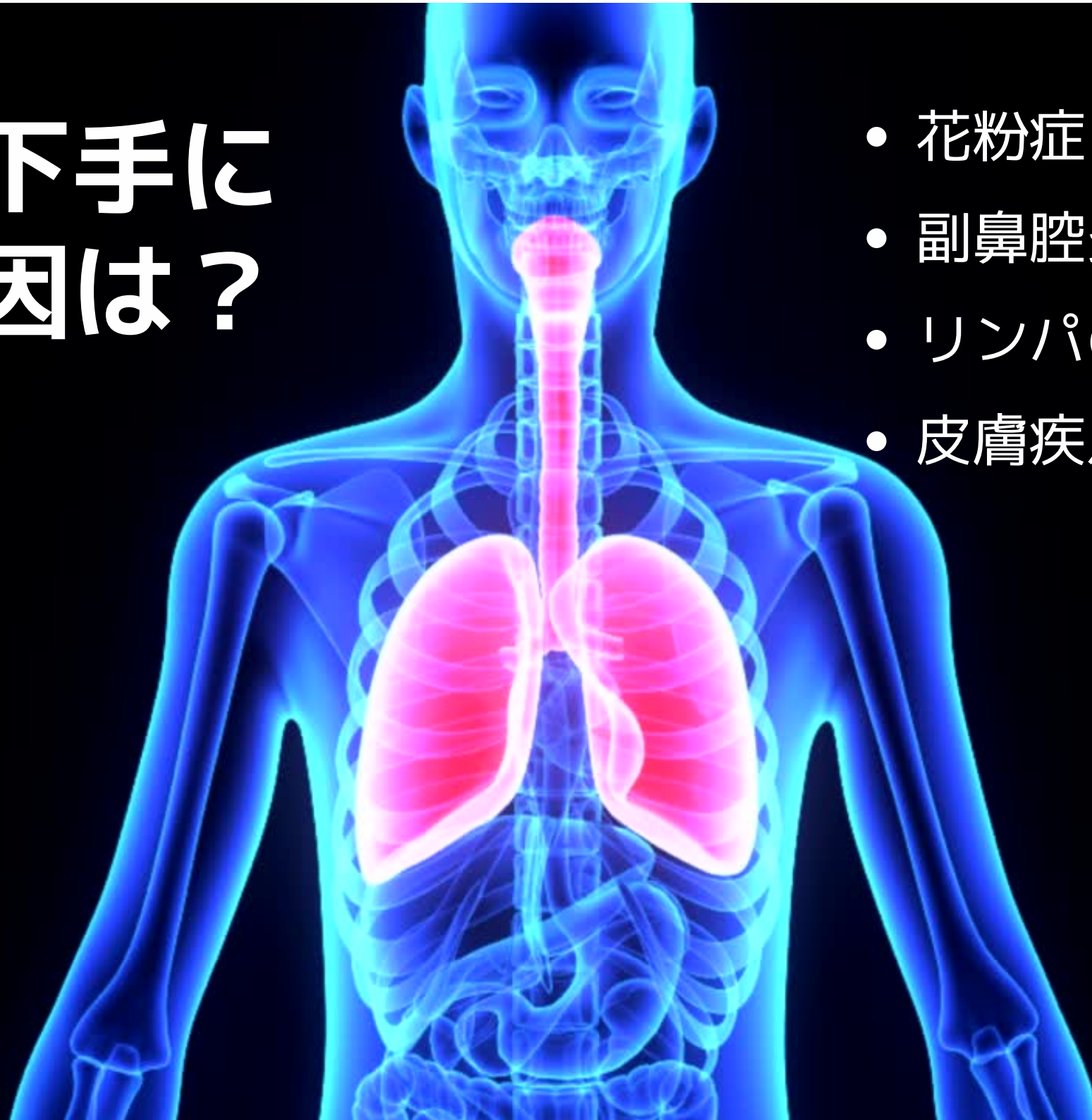
- 体の酸素不足

肝と肺の関係に秘密がある



呼吸が下手になる原因は？

- 花粉症
- 副鼻腔炎
- リンパの滞り
- 皮膚疾患・アレルギー



解決方法は？

- 花粉症・アレルギー対策
- 副鼻腔炎対策
- 気管支援・喘息



①養生法への取り組み

- 睡眠
- 油の摂取
- 精製小麦の摂取
- お酒
- クスリやサプリメント

治療では？





学び方は？

一緒に学ぼう！

- 経絡治療
- 鍼灸師、マッサージ指圧師
- 柔整師
- セラピスト

