

【体の健康・心の健康】

病気にならない体づくりの仕組み～健康で長生きするために～

病気にならない体づくり

免疫力を高める

食 べ 物

体にいいものを食べる (*1)
 体にわるいものは食べない (*2)
 体に入った有害物を排泄する力のある
 ものを食べる (*3)

- *1 ・「命の鎖」
 ・身土不二・全体食
 ・まご (に) わやさしい (こはなれ)
- *2 ・食品添加物⇔加工食品／輸入食材
 ・冷食・温食 (ポストハーベスト)
 ・水道水
- *3 ・デトックス／免疫力
 ・食物繊維⇔野菜 (根菜) (皮) ・果物
 ・発酵食品 (味噌、醤油、納豆、漬け物
 ／ヨーグルト)

運 動

血液の循環・新陳代謝をはかる
 心肺機能を高める
 内臓機能・消化機能を高める
 体の歪みを直す

- ・ストレッチ
- ・腹式呼吸・調息
- ・速歩(ウォーキング)／マラソン／跳躍⇒20分以上
- ・真向法／西式
- 【快眠快便】
- ・快便⇔朝起き抜け 500ccの水／食物繊維
- ・快眠⇔睡眠前の軽い運動／半身浴
- *目の運動

免疫力



発汗⇔新陳代謝

心 の 健 康

ストレスを持ち込まない
 ため込まない
 解放する

心 の 健 康

