

養生のキホン



目的

まず、ひと月、養生を実行することで体をリセットし、どれ位体に変化するかを体験することが目的。変化を体験したあと、どの程度なら自分の体が許容できるかを確認していこう。

食事

パンよりお米...小麦を避けて和食良し

甘い物 (砂糖)、果物、乳製品 (ヨーグルトを含む) の摂取を控える

※調味料の砂糖はOK

温かい物を飲もう！冷たい飲料は控える

白湯◎、ほうじ茶○、紅茶○、烏龍茶○、麦茶×、コーヒーは紅茶に、アルコールを体から抜くためにひと月禁酒する

運動

ぞうきんがけ15分...足腰鍛えて土台成る

朝昼晩に深呼吸

(吸うより吐く息を倍長く、吐く息は溜息のようにハァーと吐く)

生活

お腹が弱い人は腰を温めよう！

寝るのは22時、早起きはOK！今日の仕事は明日にしよう！

足湯

汗が出るまで足湯



42度~43度でジワッと汗が出るまで足湯。汗は体が温まったサイン。冷えている人ほど時間がかかる。

湯船



湯船→外から内側に向けて温まる。
足湯→中から温まる。

足湯



ワンポイント



入浴後は足首に水をかけて出る (風呂桶一杯をサッとひとかけ)

参考ビデオ『あまくない砂糖の話』監督・主演：デイモン・ガモー