

食べ物で冷え性を改善 体を温める陽性の食品を食べましょう



どんなに体を外から温めても、体の中が冷たくは効果がありません。**陽性の食品**をとって食べ物から得るエネルギーで体を温めて、**体質を変えていく**ことを「**食養生**」といいます。良く燃えて、体を温めてくれるような食品を取っていくことで、冷え性のつらさも徐々に改善されてくるでしょう。

▼陽性の食品

▼中庸の食品

▼陰性の食品

▼旬の食べ物で冷え

それから、**お血(ドロドロ血)で冷え性の人は**、体を温めるだけではなく、**アルカリ性食品を選ぶ**ことで血をサラサラにして血の巡りをよくして、**あなたも1性改善** **やすい体にした**ほうがさらに効果が高まると思いますよ。

陽性の食品

- ・塩辛いもの
- ・寒い・涼しい土地・季節に採れるもの
- ・かたい物・水分の少ないもの
- ・地下でまっすく下にのびるもの
- ・煮るのに時間のかかるもの

冷え性の原因

- ・エネルギー不足(陽気不足)
- ・ドロドロ血(血淤)・・・老廃物が溜まっている
- ・貧血・・・体に運ぶ血が不足、末端の血が不足
- ・冷えへのぼせ・・・下半身が冷える
- ・水分過多・・・水分代謝が悪い

環境問題の最重要課題

家を『長寿命』に！ 頑丈につくり、しっかり管理



『マイホームドクター』おが建

お気軽に
ご相談ください!



当社は、高性能住宅に携わり、いろんなことを学んできました。
より快適な住い方のアドバイスを
させていただきたいと願っております

こんな事悩んでませんか!?

- ・メーカーで新築したのに温度差や家の中の臭いが気になる
- ・家が古くなって隙間風や足元の寒さが気になる
- ・二酸化炭素CO2濃度などの室内環境が気になる
- ・化学物質の濃度が気になる(シックハウス)
- ・アレルギーで悩んでいる方
- ・カビやダニのものととなる、結露や湿気が気になる方

項目

1. 地盤調査 地盤は、安心か
2. 耐震測定 ベテランの1級建築士が対応
3. 火災や防火の対策
4. 家の耐久性の対策
5. 水道管、ガス管、排水管などの維持管理対策
6. 省エネルギー測定 壁・窓の断熱測定 CO2の測定
7. シックハウスの室内環境測定 ホルムアルデヒド等化学物質の測定
8. ハリアールへの提案 高齢者への対策
9. 防犯対策 玄関、窓等のチェック

詳しい資料送付
有料になる測定も
あります



笑って笑って
ハイ!笑って

教習所で、教官が生徒を番号順に並ばせようと「若い順に並んで下さい」と言うと、おじさんやおばさんたちはぶつづつ文句を言いながら列の後ろに並んだ。

ある日、父がぐてぐてに酔っ払って帰宅し、玄関で寝てしまった。母は、父を部屋まで運ぼうとしたが、重くて運べない。そこで、母は何度も、「遠(は)って行ってよ!」と声をかけたが、そのたびに父は、「ハッ!ハッ!ハッ!」と答えていた。

スポーツクラブのサウナで、おばさん2人が話していた。

A:「ねえ、最近よく聞くあれって…、ほら、あれよ、何て言ったかしら?」

A:「そう、あれ!あれって、なんかあれよねえ。」

「JUNKO」というデザイナーのネーム入りトイレマットを敷いた日、父は、「J」の文字を踏んでいたらしく、トイレを出るなり、「何だ、あのマットは!」と言った。

