



東洋医学公益講座

第103回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

病理学 _ 不内外因 _ 食習慣

冷たいものを食うと . . .

寒邪が溜まり、

- ✓ 消化吸収機能の低下
- ✓ 免疫力の低下
- ✓ 冷え、むくみ、肥満

体調不良への影響が絶大！



純粹のものは毒！

自然界に存在しない純粹のものは
偏性が強く、毒そのもの

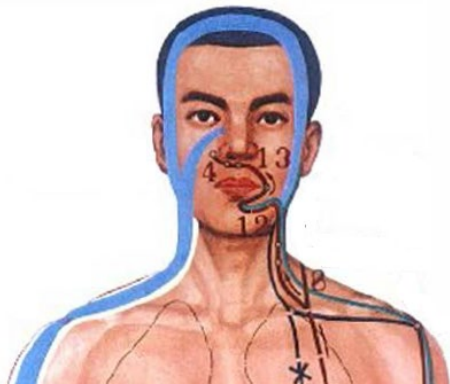
- ✓ ビタミン剤
- ✓ 多くの食品添加物
- ✓ 薬・・・



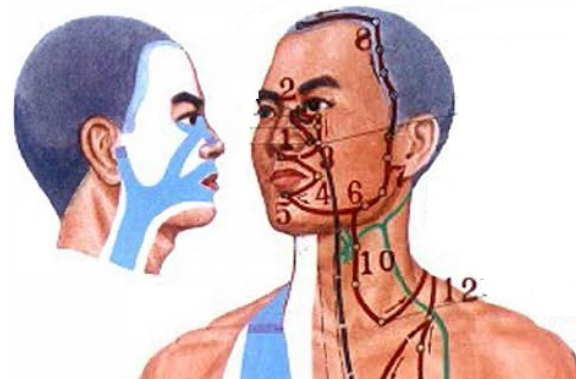
口は消化器官

上下顎は胃腸のシステムの一つ

手陽明大腸経



足陽明胃経



早食いの害

- ✓ 良いものを食べても吸収しにくい
唾液の中の消化酵素が少ない
固まったものを分解しにくい
- ✓ 悪いものを食べても解毒できない
唾液の中の殺菌酵素が少ない



咀嚼とセロトニン

よく咀嚼すると、セロトニンが出やすい

セロトニン神経物質の働き



- ✓ 感情のコントロール
- ✓ 精神安定
- ✓ 痛み解消
- ✓ 食欲抑制

よく噛んで食べますか？

よく噛んで食べるのは、
持っているものを大事にすること



悟りの真義

目の前の事象を大事にする心



物欲の強さ = 欲求不満

