



東洋医学公益講座

第106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 _ 呼吸

一番重要な生活習慣

- ✓ 1ヶ月運動しなかったら、
- ✓ 1週間休みを取れなかったら、
- ✓ 3日歯を磨かなかつたら、
- ✓ 1日水を飲まなかったら、
- ✓ 1食ご飯を抜いたら、
- ✓ 5分間呼吸しなかったら？

呼吸は何のため？

1日呼吸の回数は 2～3 万回

エネルギー代謝のため、
酸素と二酸化炭素のガス交換

97%以上のエネルギーが酸素で作る！

呼吸は命！

呼吸の良し悪しで



- ✓ 体力、
- ✓ 自然治癒力
- ✓ 免疫力
- ✓ 集中力

ずいぶん
違う

良い呼吸のやり方

深呼吸ダイエットで検索

頑張る自分に究極のご褒美！
非日常空間で楽しみながらダイエット

深呼吸ダイエット第一人者が直伝！

**深呼吸ダイエット
& 体質改善合宿2019**

呼吸法 + ヨガ + 経絡セラピー + 食事法

本当に痩せちゃった！

参加者の減量率
98%
2014年実績

定期開催 2泊3日 & 3泊4日
in 九十九里

※少人数限定講座 | 最大減量 | ウエスト



「痩せる力」が目覚める！

羅子澤 著

**深呼吸
ダイエット**

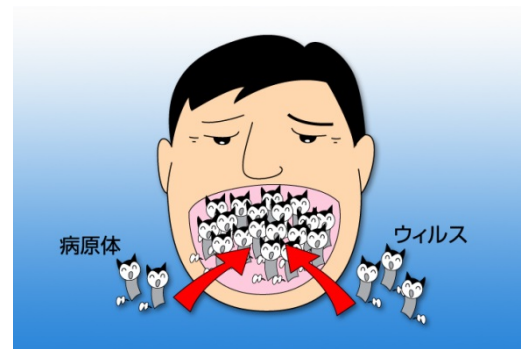


3週間で
2サイズダウン!!

現代書林

口呼吸の害

- ✓ 空気の加温と加湿はほとんどされない。
 - ⇒ 冷たい空気がそのまま体を直撃
 - ⇒ 乾燥した空気が唾液の水分を奪う
- ✓ 病原菌と異物が100%扁桃腺に集結。
- ✓ 冷たい空気で白血球の働きが低下。
- ✓ 唾液が少なくなると、免疫物質も少ない。
 - 鼻を通らないから、鼻水も役立たない。
- ✓ 扁桃腺が負荷オーバーで腫れやすい。
- ✓ 病原菌が体に入りやすくなる。
-



参考：「究極の免疫力」西原克成著

子供の高熱は高い免疫力?!

高熱 = 高い免疫力
(※多くの場合)

熱さましは
安易にしてはいけない



無駄の多い食養生

エネルギー不足の場合、
いいものを食べても
消化吸収できないので、

まったくの無駄!!



養生法の肝要

○ 深呼吸

○ よく咀嚼

○ 温める



× 口呼吸

× 早食い

× 冷やす