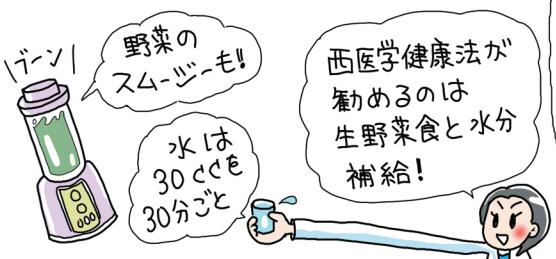


健康を支配する4つの要素とは？

⑥

四大原則 ②「栄養」



食物は加熱すると多くの栄養素が損なわれます



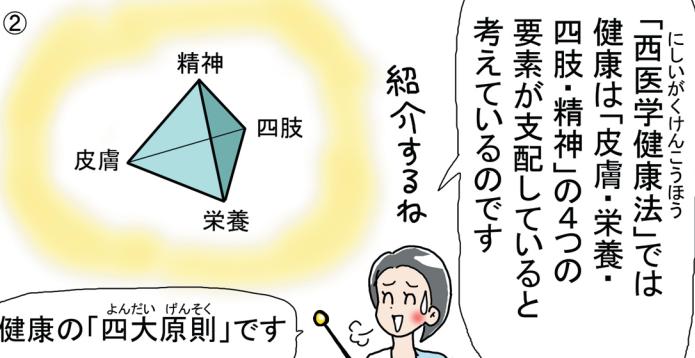
⑦

四大原則 ③「四肢」

特に足が弱ると、姿勢が傾いて脊柱が曲がり、脊柱内の神経や血管に支障を来たすのです

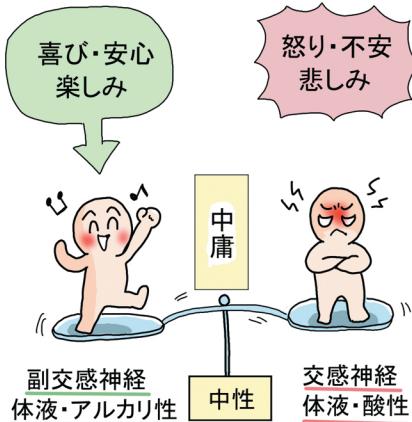


両手足は心臓から一番遠い末端部分として、血液を心臓に戻しています。四肢を傷めると、血液循环に悪影響が



⑧

四大原則 ④「精神」



西医学健康法によると、感情は神経や体液にも影響を与えます。ですから、精神のバランスを保ち、体液を中性に近づけることが大切なのです



⑨

次回からね!

くわしく
知りたーい

「皮膚・栄養・四肢・精神」を健康的に保つため西医学健康法は運動法・療法を用意しているんだね

