

免疫力上げる “医食同源”即効食養生のおすすめ

～今こそ、予防医学で身体の内側から感染症を防ぐ

◆カリキュラム（予約制）

第一回目 免疫力（正気）は 病気（感染）予防のかぎ

免疫力（正気）の働きと病気（感染）の知識を分かりやすく学ぶ

- 1, 免疫力（免疫細胞など）の働き
～現代医学での免疫力の解説
- 2, 正気（免疫力担う気）の存在
～予防医学（中医伝統医学）の理念、免疫力の解説
- 3, 体内正気の充足は なぜ病気（感染）を防げるか
～正気の働きと役割を紹介（気血水の存在）、病気（感染）の原因分析と対策とは

第二回目 “医食同源”の食養生で 病気予防への役割

病気予防に重宝する医食同源（薬食同源）知識を身につける

- 1, 食事の意味および予防医学の食養生とは
～健康維持、病気予防、病後の療養に役割発揮
- 2, “医食同源”（薬食同源）の理論について
～食べ物をもつ効能（四性、五味など）の働きと実例の紹介
- 3, 飲食作用 （4つの作用とは）
～特に病気予防作用に注目！ 病気（感染症）を防ぐ、医食同源食養生の秘訣

第三回目 速効 免疫力を高める医食同源食養生

免疫低下の原因、

速効予防の食養生の秘訣及びすぐ活用食材、レシピを特別紹介

- 1, 免疫力低下の根本原因は 体内の正気不足である
～基礎疾患や三大疾病など （かぜと新型コロナ肺炎の症状違い）
- 2, 正気（免疫力）は身体を強くし、外邪（病原体）から衛むことができる
～正気を高めるために、肺の養生がかなめ！
肺の主な働きと養生食材、薬膳レシピ例の紹介
- 3, 脾（消化吸収）は肺をバックアップする大事な臓腑
～脾の主な働きと養生食材、薬膳レシピ例の紹介

※ On-line（Zoom）レッスン、少人数

または対面 個人レッスン （2名まで）