

瑞兆

すいちろ NO.2
2025年2月発行
自己免疫カを高めるくらしの知恵発信

立春を迎え暦の上では春となりよしたか「まだまだ」
寒さ厳しい日が続きます。みな様いかがお過ごしでしょうか。
東洋学で2月あたりから肝臓の肝、のはたらきが要とされています。

肝臓の
はたらき

- ▶ 脂質代謝: 食べものを体で使える様エネルギーに変える。
 - ▶ 解毒機能: 体内に入った毒素を分解し無害のものにする。
 - ▶ 脂肪を消化するための胆汁をつくり消化を助ける。
 - ▶ 免疫機能: 免疫細胞を活性化させ体を守っている。
- 他にも出血を止める働き、ホルモン調節等多様です。



肝臓ヘルプのサイン

- こんなこと起きているませんか?
- イライラする、ゆううつ、怒りっぽい
 - 肩こり、頭痛、目のつかれ、めまい
 - 不安、眠れない
- 肝臓のはたらきが乱れ、自律神経、ホルモンバランスがくずれまわります。

すごい! 肝臓の再生能力!

肝臓はとても再生能力が高い臓器で正常な肝臓の約70%を切除しても、体内に残った肝臓が増殖して元のサイズに復活します。健康な肝臓であれば再生をくり返し生命の恒常性を保つと働いています。



でも長期間にわたり破壊再生をくり返す負担が伴うと、肝組織がたかたより病気の元となる

ため、日頃の勞わりから「恒常性を維持する力を養う」事が大切なのです。

肝臓さんありがとう

臓器はカラダ全体で「同和」として、今回肝臓を通して触れたい。にどんなケアをされるか? 是非にこころから「肝臓さん、ありがとう」とカラダに手をあてるのが大切な「おちあて」です。

お話をさせてください

- ★ 言いたいこと、大歓迎!!
- ★ 何もしてないけどこの様に思っている。
- ★ とりあえず話したい、その他もホリスティック医療を学ぶお世話女子ナースみやこがお聴きします。

肝臓に負担をかける習慣

- ★ 過剰な飲酒: 肝臓の処理能力を越え発病の原因に。
- ★ 偏った食生活: 高脂肪、高カロリー、加工食品をよく食べている。
- ★ 運動不足: 肥満、生活習慣病の原因となり肝臓にも影響。
- ★ 睡眠不足やストレス: 自律神経に負担をかけ肝臓に影響します。

そらの家イベント

こころを軽くするお茶会

2/27(木)、3/16(日) 30(日)
10:00~12:00 10:00~16:00

日常のこまり事、気がなること
と話しみんなが楽しく
なりたいし、ホスト: かぜら
プロコ-チ (家族関係、個人チーム)
参加費: 500円 お茶付



あしみなごみ会

2/27(木) 3/13(木)
14:00~16:00 10:00~12:00

初心者の方も、ゆづり気持ち良くて足もみと体を使って後半はお話します。
リラックス効果、冷え、むくみ緩和、内臓の活性化、コリの改善など。
参加費 500円 要予約

心ほがらかパステルアート

2/20(木) 3/30(日)
★ 10:00~12:00 ★ 10:00~12:00
★ 14:00~16:00 ★ 14:00~16:00

もろもろ クリアファイル1個 (作品もろもろ帰るためのもの)
参加費 要予約 2,000円
材料費込お茶付。初心者の方、絵描の苦しみや楽しみ、こころ染めまわります。

パステルアートの中でも今日「パステル毎茶羅」という優しい色調のお花の様な絵を描きまわります。
効果: リラックス、ストレス解消、などなど
パステルのやわらかい質感、色は人の心と穏やかにし、リラックス効果もありまわります。
初心者の方、絵描の苦しみや楽しみ、こころ染めまわります。

ご予約・お問い合わせはこちら

QRコードよみとりは @03bwqepy
LINE
で検索、お友達登録
頂き、ご希望のイベント
日時お知らせ下さい。

そらの家LINE・インスタ公式アカウント

Instagram
情報発信中
QRコードよみとりは colorisolari
で検索

発行元 合同会社 はれの彩り

最後までご覧頂き有難うございました。お気軽にそらの家にお越しください。