

《四季養生》

秋季養生 享受深呼吸



加樂生技國際公司

《 四 季 養 生 》

有了健康-幸福才有保障，常見有人受各種疾病糾纏，

不但個人身心疲累，也讓身邊的親人一起受苦。

所以平時的預防療癒，顯然是不可或缺的

「上醫治未病」意即「預防勝於治療」



對於尚未發生的疾病，我們要做好預防保養來應對，

而病好了之後，更要善加調理以預防身心疾病復發。

《 強調 四季 》

四季相輔相成，春生夏長、秋收冬藏。

有春天的生發才有夏天的茂盛，有夏天的繁茂，才有秋天的收成及冬天的收藏，四季環環相扣互為因果。

身體器官的運作過程也和大自然相類似

故春天生的病和冬天有關；秋天患的病也和夏天相聯貫。我們不能只顧生發而忘記收藏；也不能只管收藏而忽略生發四時。

順自然法則、順應四時陰陽

「養」這個古字，意思是放牧羊群由人趕著走向郊外，接近陽光空氣、水草、羊才能因而成長。羊群比喻人，因之「養生」的真正意涵是愛護它使它生生不息。



秋季養肺

《黃帝內經》-肺屬「嬌臟」 易受秋天肅殺之氣而傷及肺氣，導致冬天常常生病。

建議可多吃補氣食物，搭配規律運動、早睡早起就能夠強化肺部功能，降低感冒機率。



盡情享受深呼吸

- 1.早睡早起
- 2.適當補氣
- 3.清淨養神
- 4.適當運動
- 5.預防保健
- 6.儲存能量
- 7.少女角肩
- 8.秋季養肺



秋季侵肺 耗損津液

秋季是自然界萬物平定收斂的時令，這時候天高風急、地平清肅，人的生活起居應該早睡早起，以保持神志安寧，以避秋季肅殺之氣；否則就會傷及肺氣，到了冬天就會生病。

肺為「嬌臟」，很容易受外邪侵害，尤其是秋天能耗損人體津液，使之出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、乾咳少痰、皮膚乾燥及大便乾結等症狀，甚至出現嚴重的呼吸系統疾病。所以，要避免這些疾病的發生，秋天就要養肺，防患未然。



秋季食療

入秋之後，飲食要養肺。適當食用具有健脾、清熱、利濕的食物，尤其白色食材可補肺，宜吃白蘿蔔、百合、白木耳、蓮藕、山藥、荸薺、梨、秋葵、蜂蜜、粥、豆漿、白芝麻等潤肺生津、養陰清燥的食物。

特別是水梨，有生津止渴、止咳化痰、潤肺去燥等功能，適合肺熱咳嗽、咽乾喉痛、大便乾結的人食用。



推薦秋季飲食6重點



1. 喝茶解鬱
2. 清早喝粥
3. 食物宜滋潤
4. 多吃養肺食物
5. 少辛辣多酸甘
6. 避免油炸辛辣的上火食物

《芳香營養處方》

V.R.I-氣暢 | TT42

100%植物力,呼吸清新的空氣,享受肺的安舒
植物能量,調理通暢,享受深呼吸

香氛-上呼吸 | 039

100%香氛力,喉部舒適,藉由薰香氣,
調整呼吸放鬆心情

EFI-臂膀性 | 099

呵護雙臂線條
緊緻臂膀,擁抱優雅身姿

百里香純露 | FL31

100%生命水,調理不潔肌膚
感冒時優質植物力量



法國普羅旺斯芳香療癒藝術

*Société Provençale
d'Aromathérapie*

*Forte concentration
de produits actifs*

Régénérant - Reconstituant

Travail en Profondeur

100% Naturel

La Force de l'Essence

- 創辦人-馬公內博士(Dr.Magone)
- 療癒藝術的鑰節-公元前4500年古埃及文獻
- 特約無污染，有機栽培無噴灑農藥之新鮮植物
- 太空總署儀器零下30°C真空萃取製造
- 純植物成份經第一次冷壓蒸餾提鍊萃取
- 精油分子比水輕，滲透力特佳能快速進入血液循環中
- 13種以上配方超濃縮調配型複方精油，產生協同作用
中和植物正負值

加樂生技國際公司