

四季養生-夏

〈掌握夏季養生原則 強健整年好健康〉



加樂生技國際有限公司

《 上醫治未病 》

下一站幸福-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及保健，顯然是不可或缺的「上醫治未病」

意即「預防勝於治療」。

對於尚未發生的病，我們要做好預防保養來應對

而病好了之後，則要善加調理以預防身心疾病復發

《為何強調四季》

因為四季相輔相成,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，這叫隨順自然法則、順應四時陰陽。

「養」這個古字，是四隻羊旁邊站著一個人手拿著鞭子，意思是放牧羊群由人趕著走向郊外，接近陽光、空氣、和水草,羊才能因而成長。



《夏季護心》

《黃帝內經》：「春夏養陽,秋冬養陰」

夏時陽盛極,暑熱邪盛,大熱耗氣,易傷人體之陽而心屬陽臟,主陽氣。

心臟的陽氣能推動血液循環,對全身都有溫養作用,並有汗液調節等作用,都與心陽的重要作用分不開。

因此,夏季養生重在養陽,而養陽重在養心、護心。



《夏季養生開篇》

《內經·素問,四季調神大論》

「夏三月,此為蕃秀,天地氣交,萬物華實,夜臥早起,無厭於日,使志無怒,使華英成秀,使氣得洩,若所受在外,此夏氣之應,養長之道也」。

《素問。靈蘭秘典論》

「心者君主之官也,神明出焉」

夏季溫度高,心血管疾病雖不會像冬季那麼容易發病,但易隨著溫度的增高而心浮氣躁,間接地影響到血壓或心血管等處,所以更要利用不同的季節來養護不同器官

如：春天養肝,夏天養心,秋天養肺,冬天養腎,四季養脾胃

夏季食療(一)

炎炎暑夏酷熱難耐,當天氣實在是熱的受不了,民眾容易出現口乾,心情煩熱、食慾不振、精神不佳。有時為了促進食慾大啖酸甜香辣等重口味的食物來開胃,再加上現代人天氣熱普遍活動量不足,除了吃得多或攝取食物的升糖指數較高,造成體內的血糖過高,讓胰島素開始啟動合成脂肪的功能,因此,除了身體需要消耗的能量,過多的脂肪就會堆積起來,腰圍逐漸加大外觀上就會形成鮪魚肚,或大腹婆,且臀部的脂肪也開始堆積。



夏季食療(二)

夏日為了促進食慾,吃下過多高油、高糖、高膽固醇等重口味的食物,容易引起血脂、體脂過高。

因過量的攝取導致肝臟分解代謝減慢,分解脂肪的脂酶活性變弱,易造成脂肪堆積,再加上自由基的作用,易讓血脂在動脈壁上沉澱,從而造成動脈硬化,這就是血管老化的表現,小心加重血管硬化及心臟血管病變,例如：心絞痛、心肌梗塞、腦中風等相關疾病。



《 芳 香 處 方 》

植物力量、通暢經絡調理
植物配方讓身體有穩定的心

香氛純植力，儲存好活力、好體力、
好能量，幫助身體舒緩疲倦感，使達
心曠神怡

CIR-雪脂
TT14

玫瑰純露
FL02

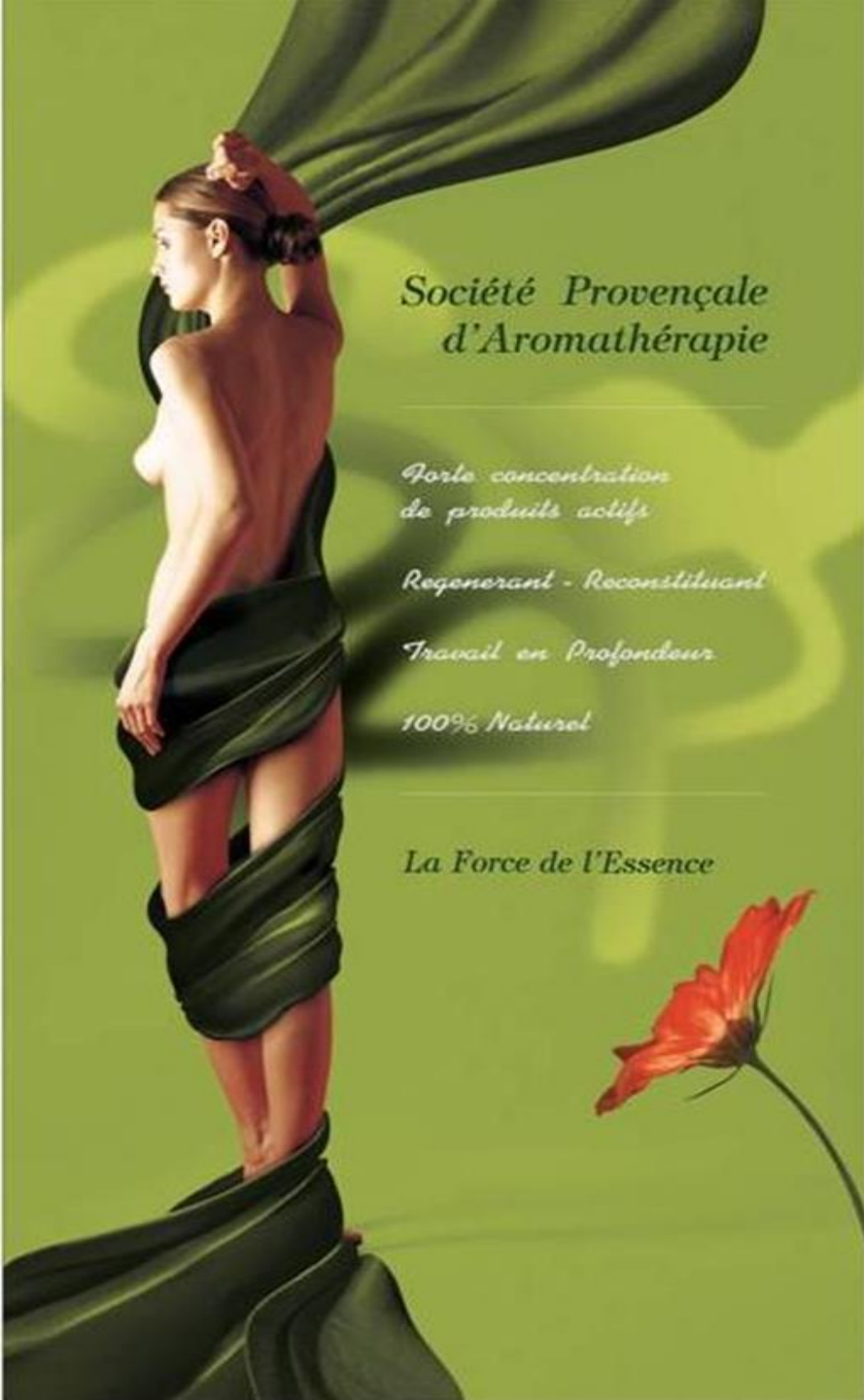
浴療-緩疲勞
016

補給-引導
417

生命植物水，適各年齡層延緩衰老的
聖品，讓你身體立即領受美好恩典

植物成份較小，浸透能力佳
可輔助精油美好滲透吸收

法國普羅旺斯芳香療癒藝術



*Société Provençale
d'Aromathérapie*

*Fort concentration
de produits actifs*

Regenerant - 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