

四季養生-冬

《腎是生命的原動力》



加樂生技國際公司

冬季養腎-預防勝於治療

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，善加調理以預防身心疾病發生。



四季養生的重要

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聯貫

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都照顧，周全身體自然健康,這叫隨順自然法則、順應四時陰陽。



冬季養腎-陽氣大本營

皇帝內經提到「冬不藏精，春必病溫」，也就是說，冬天沒有好好休養生息，春天就會失去抵抗疾病的能力。

腎是生命的原動力、陽氣的大本營，腎氣足夠才能保養精氣、對抗疾病，除了飲食，還可以穴道按摩、冬令進補，泡澡來保養。

冬天許多人會用電熱器取暖，建議不要使用太久，感到暖意後即可關掉，這類產品雖然能溫暖身體，也會帶走體內水分，而中醫認為此舉也可能引火入心，使人煩躁。

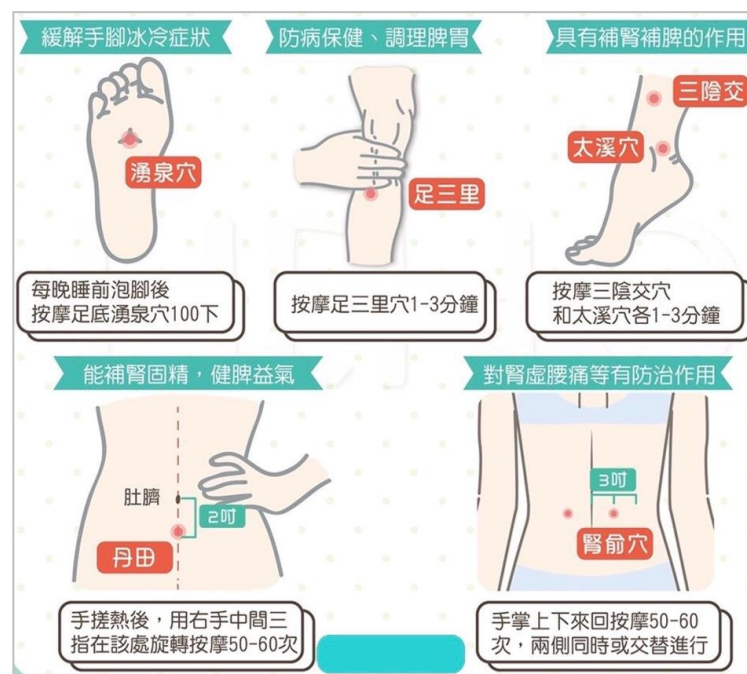


冬季養腎必按養生穴道-為健康加分

- 1.湧泉穴:位腳底正中前 1 / 3 的地方。改善手腳冰冷等症狀。
- 2.丹田穴: 位於下腹部，前正中線上，在臍下 3 寸(四隻手指寬)。補充腎氣增強人體腎氣的活躍性。
- 3.太溪穴:位於足內踝尖與跟腱中間。常適當按揉此穴，可使腎臟的功能有效增強。
- 4.腎俞穴:在後背，約肚臍同高處，以脊椎為基準，約兩指寬的左右邊。緩解腰痛，補腎助陽，又可保護腰部。

5.方 法: 每穴按摩 3 ~ 5 分鐘,一天2次

6.建 議:足心道和脾胃逆轉勝療程



冬季養腎-自療保健

緩解手腳冰冷症狀



每晚睡前泡脚後
按摩足底湧泉穴100下

防病保健、調理脾胃



按摩足三里穴1-3分鐘

具有補腎補脾的作用



按摩三陰交穴
和太溪穴各1-3分鐘

能補腎固精，健脾益氣



手搓熱後，用右手中間三
指在該處旋轉按摩50-60次

對腎虛腰痛等有防治作用



手掌上下來回按摩50-60
次，兩側同時或交替進行

冬季養腎-三多三少

冬季是萬物閉藏的季節，人的陽氣也會潛藏於體內。而人體的陽氣隱藏後，新陳代謝就會變得較低。有句話說「腎為先天之本、生命之源」，簡單來說就是腎是人體生命的原動力，只要腎氣旺生命力就強，身體才能適應寒冬的天氣變化。所以冬天養生首重養腎，只要腎氣充足，就能提升免疫力，不容易感冒，手腳也不容易冰冷。



三多：多穿衣服，特別要注意下半身的保暖、多曬太陽，多吃溫補。

三少：少過度出汗、少過度勞累、少吃寒涼。

冬季養腎-多吃黑色食物

從中醫的角度說，食物的顏色與五臟相互對應：青入肝、赤入心、黃入脾、白入肺、黑入腎。所以，冬天多吃黑色的食品有益腎、抗衰老作用，黑色的食物有黑桑葚、黑芝麻、黑糯米、黑豆等。

除了黑色食物，中醫亦認為黃色食物在五行中與脾一樣屬土，能入脾胃，保護脾胃健康及調節體質祛濕、補充陽氣和幫助「氣」循環，尤其有助調理「氣虛」體質，例如地瓜、南瓜及紅蘿蔔等，可使脾臟變「暖」，增加流向人體的能量。



《芳香營養處方》

DIU-盛舒 | TT17

調節水份舒暢和力量,嶄新生活 and 力量
芳香植物力量,排泄不必要物質
守護健康薦輪



浴療-愛戀 | 019

100%香氛力,豐富的成份,
使人振奮愉悅,提升生命情感

快樂鼠尾草純露 | FL29

100%生命水,油性肌膚收斂與協調
女性專用聖品,平衡一切好朋友的
問題

補給-引導 | 417

植物成份較小,浸透能力佳,
可輔助精油滲透吸收

法國普羅旺斯芳香療癒藝術

*Société Provençale
d'Aromathérapie*

*Fort concentration
de produits actifs*

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