

Refuge

疲れた心と身体に
リラクゼーションサロン
～リフージュ～
http://t-refuge.com
NO.148 2015年9月号

暑かった夏も少しずつ秋へと変わっていますね。

今月のお話「ABO式」健康な体とは血流が良いということ。

A 日本人に最も多いA型は、約2万年前、アジアや中東で農耕を始めた民族から生まれた血液型。規則正しい習慣で業々健康な「農耕民族」eat→肉・刺身・魚介類を避ければOK。幸福は朝食も、たっぷり。A型の場合、肉や魚に含まれる種類のレクテンが血流の流れを滞らせてしまい、代謝が落ち、その結果太りやすくなってしまふ。ダイエット中にうっかり食べてしまふ... それを摂取した後に、A型の体に良い野菜類を摂りましょう。滞った血流が再びサラサラと流れだします。そのために野菜や豆を豊富に含むバランス食を、朝しかりと摂ることを習慣にしましょう!

キ-ワ-ドは「OK, OK」, 気負わず、ゆとりと美しく。ストレスを減らすこと。

B 約1万5000年前に誕生。現在のパキスタンの辺りで発祥した遊牧民族の名残を持つ血液型。日本に辿り着いた、農耕社会に生きる「遊牧民族」。

eat→何でもOK! たいてい「油」に「用心」。

比較的、制限するべくなく食料を望みます。ただ、B型の血流を滞らせる種類のレクテンを含んでいるのが、油。赤身以外の肉や揚げ物は避けて下さい。オリーブオイルと亜麻仁油は別。消化吸収を助ける効果があるので、どうしても油ものが食べたい時は、赤身肉を火炙りして食べて下さい。もし、油ものを摂りすぎた時は、遊牧民族の先祖が食べていた羊肉や乳製品がオススメ! サラサラ血流を戻す助けになります。

流行ものばかり、のめり込める何かを。

O 遊牧民や農耕民族が現れる前、約4万年前に誕生した最初の人類は4つの型でした! 食べて、動いて...。血液型の始祖の「狩猟民族」

eat→O型の苦勞するの、穀物が合わない「体質」の向き合ひ方。お米、小麦類はどの主食が該当してしまいます。中でも注意したいのは、小麦。小麦が含む種類のレクテンがO型の血流を滞らせます。幸せなのは...肉類との相性が「主食が食べられない」と悲観しないで! 「パンを食べるならあのお店で〇〇」など、ルールを決めて豪華なディナーを味わって!

食事運動もインパクトにしましよ。友達を巻き込んで「お祭り」!

AB AB型は1000年ほど前に生まれた最も新しい血液型。農耕民族のA型と遊牧民のB型の特徴を継ぐ「混血民族」柔軟気質なニュータイプ。eat→A型とB型の「ハイブリット」。食べられるものが多い雑食系AB型。注意したいのは、肉と小麦の「量」です。それと「量」が「含んでいる種類」のレクテンの耐性は、おろもの、AB型は胃腸が弱いため、どちらも消化しにくく、その主成分は、好物であっても、なるべく量を控えましょう。その代わりに、野菜と魚が「含む」レクテンはAB型の健康のモト。乳製品も適しているの、それぞれ量は少なめで、品数多く食事を摂りましょう。

仕事相性がわかるほど!、モチベーションUP!!

(exercise)

A→全身の血流に循環を促すような、呼吸を意識したリラックスできる運動が効果的。睡眠前のストレッチも◎

B→楽しみながら体を鍛え入るスポーツが向いています。テニス、スイミング、登山、ハイキング。自分の興味が向くかどうかを基準に。

O→スピードな運動が向いています。チームスポーツはリフレッシュしながら運動が苦手の方はウォーキングから歩幅を大きくして腕をしっかりと振る!

AB→激しい運動はおすすめではありません。全身の血流を巡らせるようなヨガや太極拳などの運動を呼吸を意識して。もしは人にいやしてもらふ!!

血液型は体質です。体質に合わせたことをしてあげましょうね。

Refugeからのお知らせ ~いつもありがとうございます~

- ・9月温活→26(土)タロットカード占いももはなさん&幸菜1100円 田村さん
- ・10月温活→2(金)植彩セラピーうねるさん、24(土)タロット&幸菜1100円
- ・妊活は「おひりさま」とさせて頂きます。ご都合の良い日を3日程ナレ
- ・2人目バビ待ち妊活は10/17(土)13:30~15:30 親子参加OK!
- ・9/27発行「ゼロニイ」体温を一度上げるリフレクソロジー 掲載いただきました
- ・足指マッサージ集めています。スクールでリフレクソロジーを受けて頂ける方。ぜひ!

編集後記

四女は保育所デビューして1か月が過ぎました。たまたま3か月で保育所入。たまたまもあり、心配事は全くないようです。1年前の今頃、わりで苦しい日々でしたが...とでもなれなく思えます。無事誕生し、今では下の歯も生えてきて、元気な子です。

ご予約・お問い合わせ

090-2378-4466

☑t-refuge@i.softbank

HPリニューアルしました。JP

マイベストアット山

アメトロ、山707

JREC認定リフレクソロジー

中川な美