

<病気は自分で治すもの>

○ 病気は間違った生活が根本の原因

○ 自分で蒔いた種は自分で刈り取る

1. 自分で作った病気は自分で治す
2. 自分で作ったのだから自分で治すことができる
3. 自分で治さないと本当の「治癒」は得られない。

↑
「癒し」は一時のもの

○ 間違った生活をしていると体が冷える

↓
冷えた体は病気を作る

↓
冷えを取るとだんだんに正しい方向にむき健康になる。

- ↓
冷え取り3原則
1. 頭寒足熱
 2. 腹七分目
 3. 心は丸く穏やかに

㊟ ㊟ ㊟

冷え取り3原則にあわせた生活をする

衣・・・
1. 上に薄く、下に厚くという服装をする。
2. 絹は生きた繊維といわれ、体の中のウイルスを非常によく出してくれます。

入浴・・・
3. 入浴は半身浴（みぞおちから下で入浴をする）。
4. 熱いお湯では体が中に熱を入れないようにしてしまう。

食・・・
5. 人工的な精製したものは体を冷やす。
6. 体が悪いとその良くない物が好きになる。……
7. 食事は玄米・菜食・豆・海藻を基本にする。
8. よく噛んで食べる。
9. 温める食品を中心に冷やす食品は隠し味程度で……

肝が悪い⇔酒が好き
肺が悪い⇔タバコ好き

住・・・
10. 土壁・木というのは断熱性があるので木造の家が良い
11. 自然の風が通るように工夫する。
12. オールシーズン扇風機を使用し空気を平均にする。

〒338-0014

埼玉県さいたま市中央区上峰4-13-14

オリーブカフェ冷え取り 店主 新井 悦子

電話 048-853-4215 携帯 090-7262-1872

メールアドレス: olive-cafe-hietori@docomo.ne.jp

ホームページ : <http://olivecafehietori.net/>