

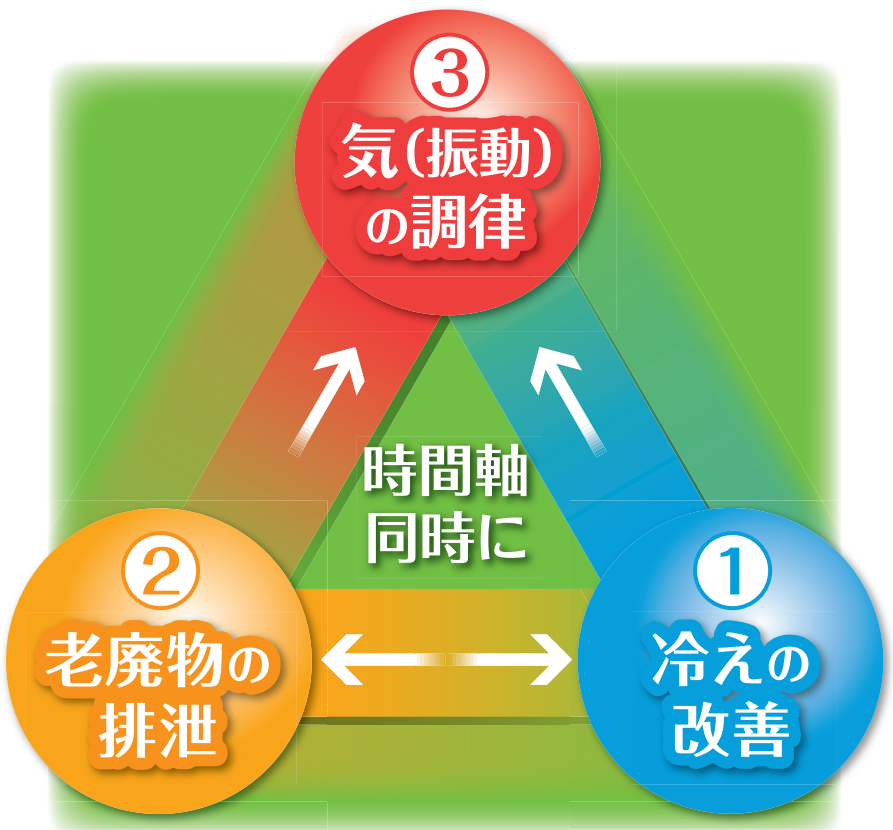
# ＼自己実践健康法／



## アロマクラブ 笑顔の



## トライアングル健康法



自然の原理、原則にそって  
生命力を醒ます。

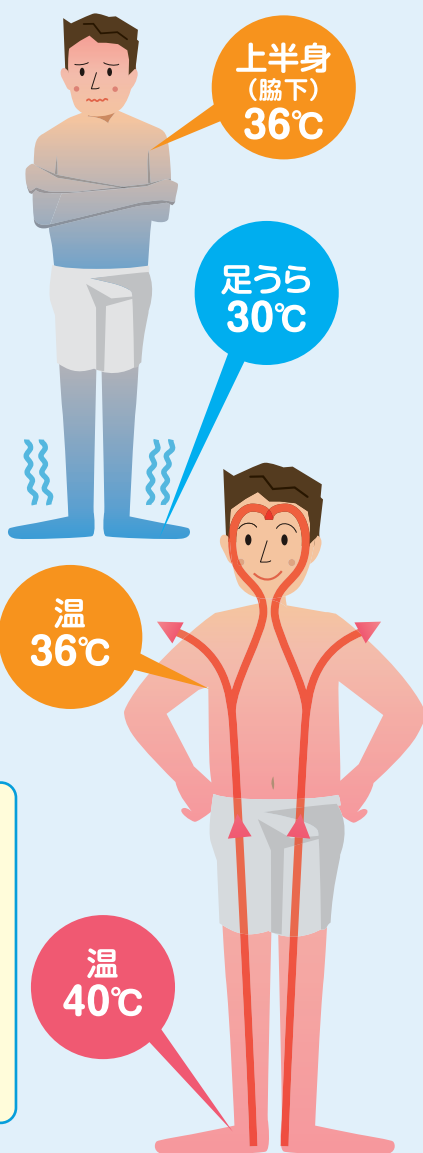
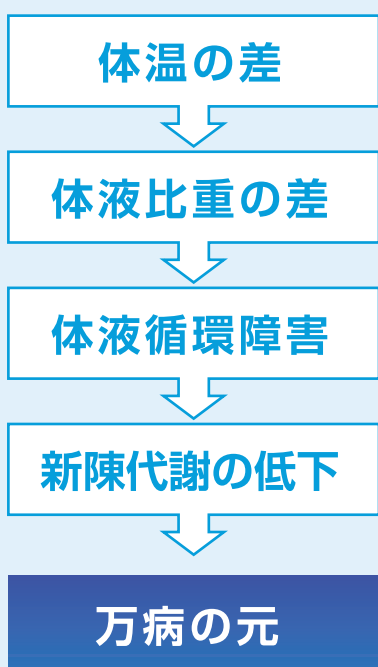


香りによる人類貢献  
**Aroma club**



## 冷えの改善(腰湯)

### 体温(体液)の温度の逆転



#### 3つの汗

- 血行が良くなり出る汗
- × サウナ=皮下から出る汗
- × 神経(緊張・味覚・触覚)から出る汗

目的

体液・血液循環障害(温度差・比重差)を逆転させ、血行を改善し発汗を促す。

### 腰湯(頭寒足熱)



## 老廃物の排泄(足ツボ)

足のうら、ふくらはぎ  
は第二の心臓

万病は足のうらに表れる



足は第2の心臓です!!



目的

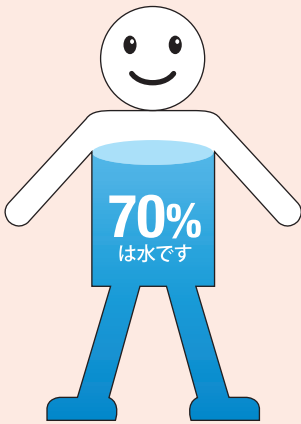
足のうらをもみほぐし、  
老廃物を静脈に送り排泄する。

**足つぼ健康法**



# 気(振動)の調律

水(体液)は振動の伝達物質



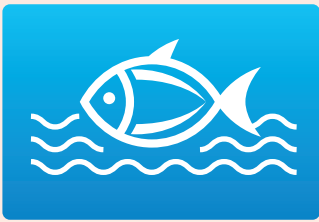
体液

1	各分泌液
2	血液
3	リンパ液
4	細胞内液
5	細胞間液
6	骨髓液等

自律神経  
失調症



体液の  
質と量の決定



原因

水の変化



結果

細胞の変化

目的

ストレス⇒体液の変化⇒癒し  
生水健康法(アロマと笑い)

# トライアングル健康法 実践手順

1

体重の1%位の自然の良質で酸素の豊富な生水を用意する。〈例〉50kgの人は約500ml  
※加熱水、電気分解水は不向きです。  
(マグソフィア、ナノア水、ボルヴィック等可)

2

入浴と同時にペットボトル(生水+アロマ)を湯船に入れる。  
※15分で湯船と同温度に上昇します。



3

腰湯を实践  
※ヘソ以上を湯船につけない。(腰骨まで)  
(湯温40℃~42℃)



4

体温近くに温まった生水+アロマを  
ゆっくり飲む ※冷えた水は飲まない。

5

20分以上経過したら、足裏を  
強く刺激し、よくもみほぐす。  
※生水を必ずゆっくり飲用してください。

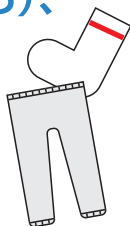


6

体調に応じて30分から60分、ゆっくり  
(自律訓練法)気楽に、笑顔で深呼吸を  
しながら、軽くストレッチ等も有効。

7

風呂から上がり、即、下半身(足うら)、  
下から水気を拭き取る。  
即行、くつ下2枚、パッチ等で  
入浴後、下半身を冷やさぬよう  
温め続ける。(発汗)



※毛布等でへそ下を温めておくと更に良い。  
必要に応じて、生水を飲用する。