

# 知っているようで知らない 目からウロコの話

世間には健康に関する情報が溢れていますが、正しい情報と誤った情報を見分けることが大切です。それには正しい知識を習得することがカギです。

「知っているようで知らない目からウロコの話」を、マクロビオティックを知り尽くして実践し、メディカルな分野にも精通した細川順讚がお話しします。

## 2021 年 1 月～3 月スケジュール

1 月 10 日  
(日)

### 第 1 回 「コロナウィルス、インフルエンザ、風邪」

- ・コロナウィルスなどの感染症と、インフルエンザや風邪との違いは？
- ・なぜ風邪はうつるのか？
- ・風邪は万病のもとと言われる理由
- ・風邪をひきやすい人、ひきにくい人の違いは？
- ・正しいマクロビオティックの食事法は体温を上げる！
- ・自分の体質と症状に応じた食事が健康をつくる
- ・体質別・症状別対処法
- ・感染症予防と対策になる食事と生活法

2 月 14 日  
(日)

### 第 2 回 「免疫力」

- ・免疫力とは？
- ・なぜ免疫力が下がるのか？
- ・免疫力が下がるとどうなるか？（コロナウィルスと免疫力との関係）
- ・免疫力低下が引き起こす、うつ病の怖さ
- ・免疫力は腸の状態に左右される？
- ・マクロビオティックを実践していても免疫力が下がる場合
- ・免疫力を上げる食事と生活法

3 月 14 日  
(日)

### 第 3 回 「腸」

- ・腸は健康の要
- ・腸が汚れていると心の病になりやすい？！
- ・腸の健康を決める腸内細菌の役割とは？
- ・マクロビオティックでヨーグルトの乳酸菌をおすすめしない理由
- ・腸が乱れる原因は？
- ・巷で流行っている誤った腸活法
- ・マクロビオティックの食事が腸を調える理由
- ・腸を調える食材と食べ方、生活法

メインテーマの講義は途中で休憩を入れて約 120 分です。そのあとに 30 分くらいの予定で、月刊「マクロビオティック」誌に連載の「心は健康の要」を基に、心の健康についてお話します。

受講料 4,000 円 (各回)  
時間 13:00～15:30 (各回)  
会場 日本CI協会 セミナールーム<定員10名前後>  
(東急田園都市線「池尻大橋」駅東口より徒歩3分)  
※お申込み締切：開催日の前日 13:00

### 講師：細川順讚

1948 年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養生、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を 45 年以上行う。

気になるテーマだけの受講も OK です。

### Zoom でのオンライン受講もできます！

ホームページからお申込みください。開催日3日前までにご入金または決済をお願いします。ご入金済みの方には事前に Zoom の URL と ID、講義用資料 (PDF) をメールでお送りします。

※お申込み締切：開催日の 2 日前 13:00

