



看護師直伝！ 忘年会シーズン到来！

腎臓と膀胱を労わり、年末を乗り切る！

2017年12月20日 ガンピー穀物倉庫

- 暴飲暴食を「食べる順番と食べ合わせ」で予防する！
- 腎臓は超働き者！小さくても肝心『要：かなめ』の臓器なのです！
- 臓器に容姿の似た食べ物が、その臓器を労わる！腎臓には色形共に似た○○○！
- 腰痛の85%は原因が分かっていないのです！ ● 腰は「温めるべし」
- 居酒屋でめに食べると良いものはラーメンではなくコレなんです！

●こんにゃく湿布●

➤ 材料（一人分）

- ・こんにゃく 2個
- ・湯

➤ 作り方

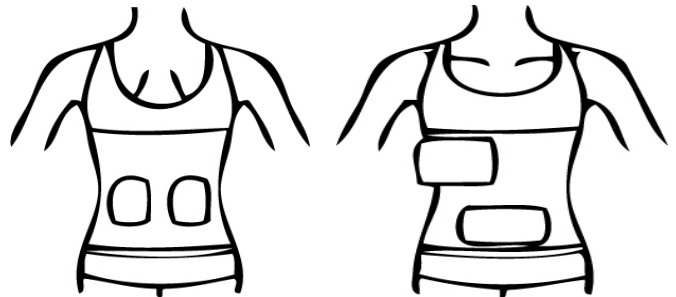
① こんにゃく2丁を熱湯に20分ゆがく

② 1丁ずつタオル2~3枚で包んで

熱さの調節をします。（やけどに注意！）

③ 冷めてきたら一枚ずつタオルをはがして行きます。

カラダの毒素を吸い取る効果が期待できる



約30分

坂本まゆみ 看護師・シンプリーディング代表

看護師長経験を含めた27年の看護の現場から見えた『シンプルで豊かな人生の歩き方』自身のアトピーの経験から学んだマクロビオティック「思考・感情・食べること」のセルフケアを中心に人が生まれつき持つ力を最大限に活用する“丁寧で軽やかな暮らし”を目指し幸せにイキイキと生きるコツを関西中心に全国に発信、講演活動を展開している。医療法人花音会 みうらクリニック元マネージャー。

現在、学校法人大阪信愛女学院短期大学 看護学科 非常勤講師。

ご不明点はこちらまで ➤ simpleading70@gmail.com



SIMPLEADING