

AROGA Letter

Vol.37

～伝統医学から学ぶ体質改善～

自然治癒力を高めよう！

西洋医学

西洋医学では、化学的検査によって病名を診断し、薬や手術によって局部的に治療します。
検査値の正常化が治療のポイントになります。

患部を治療

患部を治療

患部を治療

伝統医学

伝統医学では、体のある部分だけの病変ではなく、すべての機能がつながった体全体の病変としてとらえます。
体に本来備わっている**自然治癒力**を助けることで健康へと導きます。

根本から
体質改善

すぐに治療が必要な場合は西洋医学的な迅速な処置が必要ですが、日々の生活の中でできることは自ら持っているチカラを高めることです。

自然治癒力を高める6つの要素とは、①栄養 ②腸内環境 ③睡眠 ④運動 ⑤自律神経 ⑥心理環境



中でも「食」は重要！ 私たちの体は食べ物でできているのですから。

You are what you eat.