血（けつ）について（気血津液）

☮夏の座浴について

体温・リンパ管内・血管内の体内温度の急激な変化はほぼなし

⇒外気温は年間を通しかなりの変化がある。

冬場は血管収縮が多く

夏場は心拍が多くなり血管収縮と拡張が頻繁に起きる。

🔴体温は差がなく外気温に体する表皮のみが高温となり

表皮をクールダウンさせるためエアコン・冷たい飲み物を取る

内臓は高温になっているわけではない。

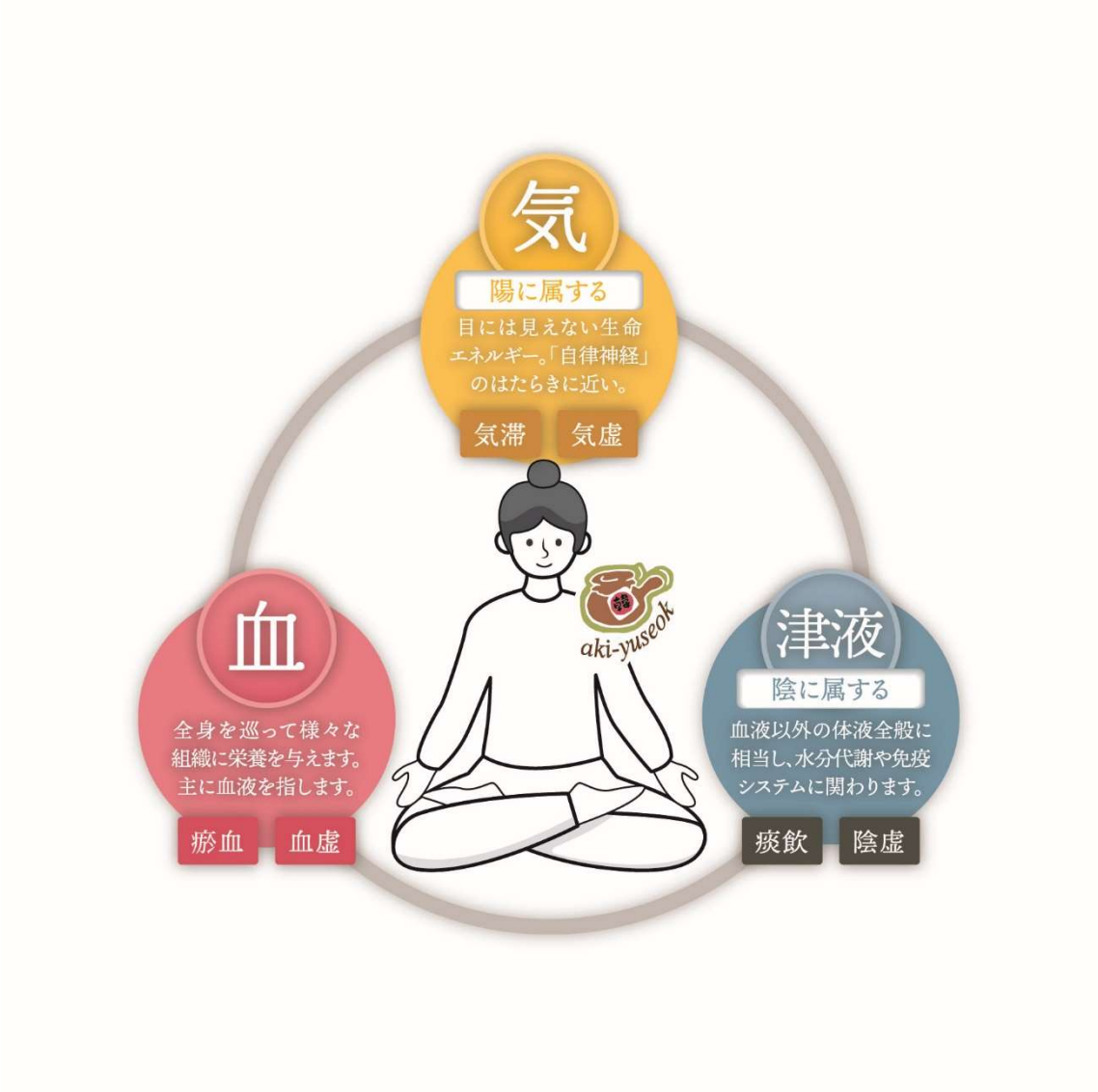
🔴夏場座浴はじんわり

〇色白、表皮が薄い、やせ型、少陰人の陰体質

血管が細く血流・リンパの流れが滞りやすい・下半身のむくみ

消化不良⇒夏場の心筋梗塞に注意

当帰葉・桑葉



瘀血： 停滞している状態の血液。 古い血がとどこおること。

血液のポンプ機能がうまく作動しない・血を入れ替えできない

筋肉の血流を良くしポンプ機能を正常化

ふくらはぎ腓腹筋・かかとあげ 10 回

しみ・そばかす・いぼ・肩こり・偏頭痛

血虚：血がたりない状態

爪・髪にトラブル・不眠・被害妄想

〇血虚は食生活の乱れから

〇消費エネルギーは低めに

膝のさら上部内側

目的と目標を明確に

目標売上金額・目標貯金金額？

ゴールを決める。

プレゼン力・アプローチ力・情報力

お客様をコントロールでなくコンサルする。

噂話・ネットの情報のみに振り回されない事。

データがあるもののみお伝えする事。