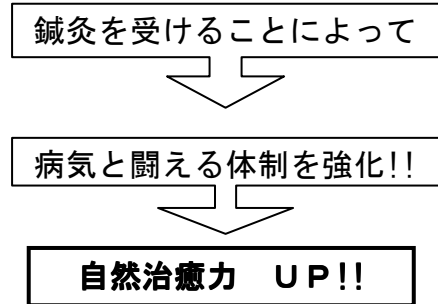


自分のからだは 自分で守る!!

～鍼灸で病気に負けないからだを作る!!～

血液や気の流れが滞っているところに**鍼やお灸**で刺激することで、**流れを改善**し、一時的に白血球やリンパ球を集め、**細胞を活性化**。ウィルス、細菌やガン細胞などと闘う力を増強させます。さらに、**自律神経も整い、自然治癒力もパワーUP!**

つまり、鍼灸治療には、からだの中に眠っている**“敵から身を守ろうとする兵力”**を呼び起こし、自ら病気を治そうとする力**《自然治癒力》**を高める効果があるのです。



からだの中にある、病気と闘う力を強化しよう!

鍼灸で 自然治癒力UP!!



自律神経を整える

細胞を活性化

気のめぐりを改善

血行促進

冷やさない
特に首筋・足首・お腹を冷やさないように注意! 腰にカイロで全身ポカポカ!

睡眠
疲れを感じたら、まずは**休む!!**

食事
腹八分目! 旬のものをおいしく。ネギや生姜などの身体を温める食材で代謝をUP!!

リラックス
一日のうちで**ホッと**できる時がありますか? **フーッ!**とお腹からゆっくりと息を吐くだけでリラックス効果あり!!

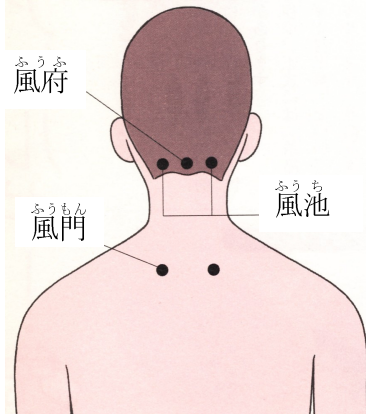
? かせ(感冒)・インフルエンザにも鍼灸



背中がゾクゾク!!としたら…(かせは引き始めが肝心!!)

中医学では、かせやインフルエンザなどの『風(ふう)』の『邪(じゃ)』は背中から入ってくると考えられています。「かせと言えば葛根湯」というCMがありますが、鍼灸治療にも漢方と同様の効果があります。

鍼灸では『風門』や『風池』というツボに鍼やお灸をすることにより、『風邪(ふうじゃ)』を身体から除去することができます。



自然治癒力を高めておけば、インフルエンザにかかっても自ら病氣と闘う力が強いので、回復も早く、経過も順調です。



< pink gold >

今年流行のストールで風邪(ふうじゃ)の
侵入口である首を徹底ガード

<材 料>

- ・ 冷蔵庫の残り野菜
(玉ねぎ・人参・セロリ・じゃがいも・カブ etc.)
- ・ ベーコン・にんにく・トマト水煮缶・ブイヨン・押し麦

<作 り 方>

- ① 野菜は1cm角に切る。にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 深鍋に、オリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら①の残りの材料を入れてしっかり炒める。
- ③ ブイヨンを加え、トマトの水煮をつぶしながら加える。押し麦も加える。
- ④ 弱火にし、15分程度煮る。麦がふっくらしてきたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に入れ、きざみパセリを散らす。



<<料理倶楽部 ごとう>>

食物繊維・ビタミンが豊富!

発行：学園前ファミリー鍼灸院

奈良市学園朝日町2-1 のだビル2F

tel/fax: 0742-49-2680

お気軽にお問い合わせ下さい。

学園前ファミリー

検索