

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

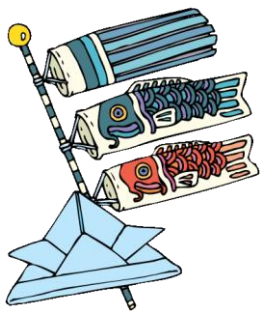
第 10 号 4 月 1 日

新年度スタートです

4 月です。会社も役所・学校など多くの企業が新年度を迎えます。

今年の桜は開花が早く、ワクワクした毎日を過ごすことが出来ました。皆様は如何でしたか？満開の桜に日本人でよかった!と思いました。3 月最後の日曜日まで私たちを楽しませてくれて“ありがとう” 疲れた体には散りゆく桜がどれだけ癒してくれたことか・・・各地でのお花見が昨年より盛り上がっていましたが、これもアベノミクス効果でしょうか？昼間から遠慮なく飲める、と喜ぶ人もいれば、静かに夜桜見物とそぞろ歩く人あり。この季節を楽しみ、来年の桜に思いをはせながら明日からの糧にすると切り替える人も。

寒い時はなかなか自由に動けなかった身体も、温かくなると動かしやすくなります。気持ち先行して無理をしがちです。春先は統計的に”ギックリ腰“が多い時季です。「魔女の一撃」と言われていますが、その痛みは経験した方にしか分かりません。とにかく動かず、徹底的に患部を冷やすこと。“腰の大火事”と理解して下さい。すぐにお電話を！ 092・593・6884 又は 092・926・8222 です。いつもあなたを見守っています。時間外でも大丈夫です、遠慮しないで下さい。遠慮しても痛みは取れませんよ、翌日でも診せてください。(出張もしています) 最大限のサポートを致します、施術後は体が変わっていますよ。 御身お大事になさいませ



昔ながらの折り紙で作ってみよう!

かぶと ●用意するもの
新聞紙・・・見開き1枚

- 縦、横のふちを合わせて三角形を作る。
- 余った分を切り取って正三角形を作る。
- △の角が下になるよう横げる。
- ◎と◎の角を△の角に合わせて折る。
- ◎と◎の角を◎の角に折り上げる。
- ◎と◎の角を左右斜めに折る。
- △の上一枚だけを★のあたりにまっすぐ折り上げる。
- 左右の角のところからもう一度折り上げる。
- 下の一枚を中に折り込む。
- できあがり。

できあがり!

童心に帰ってちよん手遊



皆様に温かな風が吹きますように祈っています

体温と血液の関係

左が高い (正常)

(左) 脾 > 肝 (右) . . . 血液が良い状態
36.5 36.1

左右そろろう

(左) 脾 = 肝 (右) . . . 血液が汚れ
36.3 36.3 はじめている

右が高い

(左) 脾 < 肝 (右) . . . かなり悪く
36.1 36.5 肝臓にかなりの
ダメージがある

体温の右が高い場合は肝臓が疲れています。

先ず何よりも “食べ過ぎ” “だらだら食い” をしていると

胃だけではなく肝臓にも負担がきます。肝臓は解毒をするほか貯蔵庫として食べ物をグリコーゲン化し溜める働きもあります。

次に、よく噛まずに食べると更に胃や肝臓に負担をかける事になります。

最低1口30回は噛みましょう。

乳製品や油分の多いもの、肉類や小麦粉 (パンやパスタ等) プロテインなどを消化するには時間がかかる為、肝臓を疲れさせてしまいます。

食品添加物や農薬なども解毒・排出を行う肝臓にとって、かなり負担がかかります。

野菜等はしっかり洗って、添加物の入っていない食べ物を食べましょう。

そして夜は唯一内臓が再生される大切な時間 (22時~2時) です。

この時間帯に飲食してしまうと消化する為に再生する力を失うという訳です。

お酒・白砂糖・肉類・乳製品・油もの (コンビニ弁当・から揚げは大敵) の深夜食いや食べ過ぎには注意して大事な肝臓を守りましょう。

※肝臓の疲れはアルコールや薬だけではありません。

サプリメントも肝臓に負担をかけるので

天然100%のものを使いましょう!!