

春は芽吹く季節

植物が上へ上へと伸びるのと同じように私たちの体も変化します。

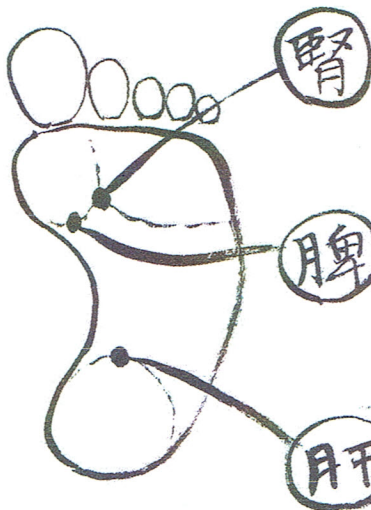
冬の間、寒さに耐えるために引き締め閉じた体を少しずつゆるめて夏に備える準備をする期間です。春に最も働くのが東洋医学でいう「肝」です。あたたかくなると同時に筋肉を緩めること、冬に貯めた毒を排出するのは「肝」の働きです！過労、運動不足だったり、ストレスが強かったり、睡眠不足だったり、食べすぎたり、飲みすぎたり…するとスムーズにゆるめられずに、花粉症、めまい、胃腸のトラブル、イライラなどの不調を生じます。

そうならないよう、早めに鍼灸治療を受診しましょう(^ ^)

田中

ご自宅でのケアはお灸がおすすめ

おすすめ 足の裏のツボ



腎 生命力のおおもと「腎」をサポート
腎臓・水分代謝改善
骨・関節を丈夫に

脾 脾臓のはたらきをサポート
消化促進
気疲れ、食べすぎに

肝 肝臓のはたらきをサポート
緊張・イライラ・筋肉をゆるめます
目のトラブルにも

1回1回やってみて 気持ちよければ 体のサポートになっています！
肝・脾・腎へのお灸は老若男女、体のトラブルがある人
ない方にも病気の予防としてオススメです♡



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakazishi Acupuncture Clinic

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー
Facebook 松井山手中西鍼灸院

〒614-8295

編集：田中、遠藤、盛田

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30

火曜休診

TEL: 075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>