

～大切なあなたとご家族の健康のための情報誌～



オバマ整体鍼灸院 外観

こんにちは！ 皆様お元気ですか？梅雨真っ只中ですね！恵みの雨をもたらす梅雨。でも、やっぱり梅雨の時期はユウウツですよ。特にこれから梅雨末期の大雨、災害が心配です。

身体を冷やす食べ物



ビール



生野菜



コーヒー



くだもの



牛乳



パン



緑茶



カレー

プチ情報

低体温をそのままにして良いことは1つもありません！人の平均体温とされる**36.5度**の体温がある人は、健康体で免疫力旺盛です。平熱が**35.5度以下**の低体温が恒常的に続くと、排泄機能の低下、自律神経失調症が出現しアレルギー症状が出現します。そして体温が1度下がると、免疫力が30%も低くなり低体温は体内を酸化させて

老化スピードを促進させてしまいます👨‍🦳

ではなぜ低体温になってしまうのでしょうか。そもそもの原因はストレスと言われています。同じ姿勢で、長時間同じ筋肉が使われると筋肉に乳酸がたまりやすくなります。そうすると筋肉は硬くなりその間を通っている血管や神経が圧迫され、血液が隅々まで栄養が運ばれにくくなり老廃物や疲労物質も心臓に押し戻されにくくなります。神経でも特に背筋に通っている自律神経が圧迫されると働きが鈍くなり、不妊症や鬱病、自律神経失調症の症状が出てきます

★シャワーでなくお風呂に入りましょう。

★お腹まわりを腹巻などで温めましょう。

当院では冷え性、不妊症の方々の体をしっかり温め、体温の向上に努めていきます。

身体を温める食べ物



ごぼう



しょうが



レンコン



たまねぎ



酢



にんじん



イモ類



紅茶

劇的に？ 変わりましたあ～!!

前々から狭くて、混み合ってる時は座る所も無かったりして、皆様にご不自由をおかけしていましたが、テレビ番組の「劇的ビフォー・アフター」に出てくるような**カリスマ匠**（整体にいつも来られる方）にお願いできたため、無理を言って突貫工事で2週間でもらいました。**工事中に来られた方たいへんご迷惑かけました。**m(_)_m今とっても静かで広くてトイレも洋式に替えてキレイになりましたので安心してお越しください。

また、ホームページもリニューアルしました。スタッフ一同**“とびっきり”**の笑顔で登場しています。そして「HP 見た特典」もありますので、ぜひ<http://obamaseitai.com/> オバマ整体鍼灸院でみてください。

たった10分間で2時間の歩行効果

20段階の細かい調整が出来るので、変形性の疾患の方や、お年寄りからスポーツマンまで、幅広い方に対応できます。腕のたるみやバスタップ効果、もちろん肩こりにも効きます。



ぶるぶるマシーン



オバマ ニュース

※前からご希望のありました回数券がついにできました。どうぞ遠慮なくご利用ください。

- 整体 5回分・・・¥18,500(通常¥20,000のところ¥1,500お得です)
- 11回分・・・¥40,000(通常¥44,000のところ¥4,000お得です)
- ぶるぶるマシーン
- 12回分・・・¥3,000(通常¥3,600のところ¥600お得です)

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!
出会いに♡感謝します！

ホームページも見てネ!!

オバマ整体鍼灸院

で

検索

