



H.28 12 月号 (Vol.1) 発行：気功整体院 HANDS

白湯健康法 (白湯：お湯のこと)

皆さんは朝目覚めたら、最初に何を口にしますか？日本茶、コーヒー、味噌汁、野菜ジュース・・・「水を飲む」健康法を実践している方も多いでしょう。

ただ、冷たい水は内臓を冷やしてしまいます。

おススメは、朝一番に「白湯を飲む」という健康法です。この健康法は古代からあった伝統医学に基づくものです。



朝、寝起きが悪い時に、お母さんからバケツ一杯の水をぶっかけられたら、皆さんはどんな気分になるでしょうか？きっと、朝から機嫌が悪くなり、一日中、不愉快かも知れませんね。食道や胃や腸も同じです。

ですから、朝は白湯で優しく起こしてあげると、内臓たちも心地良い一日のスタートができます。

～ 飲み方 ～

白湯は50～60度くらい。

一度沸騰させてから冷ましましょう。

コップ一杯分 (マグカップ半分くらい)

～ 効果 ～

胃腸など内臓機能アップ

むくみ改善、便秘改善

体温アップ、老廃物排出、その他

★ 半年～1年かけてのんびりやりましょう ★

今月のお悩みと対策



肩こり、首の痛み、頭痛、目の疲れ対策

私達の首や肩は、4～5キロもある頭や、体重の約8分の1の重さである両腕を支えており、ただ立っているだけでも大きな負担です。また、長時間の同じ姿勢での仕事や急な動きやストレスも首に影響してきます。すると、筋肉の強張りや痛みが発生し、首の骨の軸が曲がり、血液循環も阻害され、肩こりの状態になります。肩こりに伴い、頭痛・吐き気・嘔吐・めまい・耳鳴り・背中の痛みなどが出てきます。**骨盤のゆがみも非常に大きく関係してきます。**

対策としては、同じ姿勢を取らない・こまめにストレッチや体操をゆっくりと行う・顔を前に突き出さない(肘をつかない)・首を冷やさない・痛む姿勢はしない・筋肉テープ(キネシオテープ)を貼る・骨盤を安定させるために下っ腹(丹田)に意識を向ける、など。

肩こりに頭痛はつき物。頭痛薬はその場しのぎだけでなく、胃の内臓をはがしてしまうので、多用はよくありません。**頸椎(首の骨)とその周りの筋肉を治すと、ほとんどの頭痛は改善します。**

目は、首と頭の骨と関係しています。首や頭の骨を治すと、ほとんど改善しますが、PCやスマホの見過ぎ、運転のし過ぎなど、目の使い過ぎは症状を悪化させます。できるだけ習慣を改善しましょう。

頭痛が取れない・腕がしびれる・吐き気・耳鳴りが出たら、できるだけ早く来院してください。

◆営業時間 午前9時半～午後7時 (最終受付午後6時、火金は4時)

◆定休日 毎週木曜日、第2・4日曜日 (第1・3・5日曜日営業)

【場所】東京都調布市入間町2-14-4 【ご予約】

ホームページ：www.hand-s.com/heal

電話 03-3309-5965