

★療院・整骨院

第59号毎月200枚限定発行



千樹館だより

12月号

発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：<http://senjyukan.sukkiri.org/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

【2019年12月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午後休		休	休			
8	9	10	11	12	13	14
		休	休			
15	16	17	18	19	20	21
		休	休			
22	23	24	25	26	27	28
		休	休			
29	30	31	1	2	3	4
	休	休	休	休	休	営業

【当院では、交通事故の専門治療が可能です】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様

の交通事故治療負担は0円です！

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です！(^)！

お気軽にご相談下さい。

●12月は、29日まで通常通り営業です！

今年一年お世話になりました。

皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます！

こんにちは、院長の千島です。朝夕の冷え込みがだんだん厳しくなり、冬がそこまで近づいているのを感じますね。そんな季節になると“温かい飲み物”を飲んでホッと一息つきたくなるものですが、実は“温かい飲み物”は体を温めてくれるイメージがありますが、必ずしも“体が温まる飲み物ではない”ということをご存知でしたでしょうか？例えば、「体を冷やす飲み物」には、コーヒー、緑茶、抹茶、牛乳、豆乳、ジュース、清涼飲料水、白ワイン、ビール、ウイスキー、焼酎などがあります。寒い日に飲みたいくなるホットコーヒーが、実は体を冷やしてしまうというのは、なんだか意外な感じがしませんか？反対に、体が温まる飲み物には、紅茶、ウーロン茶、黒豆茶、赤ワイン、しょうが湯、日本酒、紹興酒などがあります。ひとつひとつ覚えるのは大変ですが、見分け方のコツは「赤や黒など色の濃い物は体を温める、白などの色の薄い飲み物は体を冷やす」という区別になるそうです。また、「寒い時期や土地で育った食材は体を温め、温かい時期や土地で育った食材は体を冷やす」ということもあるようです。

こうして考えると、コーヒーが体を冷やしてしまうことや、白ワインと赤ワインの違いも理解できますよね。また、お茶類の見分け方も「発酵させているお茶は体を温める、発酵させていないお茶は体を冷やす」ということもご参考にされてみてください。発酵の有無ですが、紅茶のように色が濃く渋みの強いものが発酵させているお茶で、緑茶のように色が薄く渋みの少ないものはあまり発酵していないお茶になるそうです。ただし、麦茶は例外で、色が濃くても発酵させておらず、体を冷やす飲み物になるそうです。今の季節、特に冷え性の方は、できるだけ体を冷やす飲み物は控え、体を温める飲み物を摂りましょう。朝に飲めば体もすっきり目覚められますし、入浴前なら血行を良くして湯冷めもしにくくなるそうです。また、寝る前に飲むと睡眠の質を上げる効果もあるそうですよ。体の外側からだけでなく内側からも温める習慣をつけて、これからの季節を元気に過ごしてくださいね。

免疫と体温を高く保てば病気は自分で治せる！

体温を上げると免疫力が高まり

基礎代謝が高まり健康になる

がん、アトピー、ぜんそく、更年期障害、冷え症、便秘、腰痛

うつ、不眠症、不妊、生理痛、花粉、・・・改善???

なぜ、『免疫』が大切なのか？ なぜ『ストレス』がいけないのか？

『免疫』とは、文字どおり『疫』を免れるための生体防衛システム。免疫細胞が体の中で病原体と闘ってくれるからこそ、私たちはさまざま病気にならずにすんでいると教科書に書いています。

でも、いま、こうした『免疫』の常論をはるかに超えた力が明らかにされつつあるのを、ご存じでしょうか。『免疫を強くすれば、癌はじめ、どんな病気とも闘うことができます。手術や薬に頼る必要ありません。誰でも自分で病気を撃退できる力を持っているようです。』

カギになるには自律神経のバランス

そもそも、免疫の主役である白血球は、とくに免疫システムコントロールに大きく関わっています。自律神経には、『**がんばるモード**』の交感神経と『**リラックスモード**』の副交感神経があり、血流や体温、吸収などの生命活動を調整しています。ところで、ここで仕事などに追われ、自律神経が『**がんばるモード**』の交感神経に一方的に傾いた状態が続いてしまいます。炎症性疾患の病気を起こしやすい状態になります。癌になりやすくなってしまいます。一方、自律神経が副交感神経に傾きすぎると、アレルギー性疾患の病気が起こしやすくなってしまいます。つまり、自律神経がバランスを失い、どちらか、一方に極端に傾くと、白血球システムも極端に作用するようになってしまい、結果それが、癌やアレルギーなどさまざまな病気を招きます。

自律神経のバランスの狂いが白血球の増減に影響します。

