



～ 食養学入門 ～

### 第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

#### 5. その他

お米と姿勢が健康の根幹であることを念頭に置いて…

#### ③ 温熱療法 ～だれにでも簡単にできる温熱療法～

「温塩手当て」

握りこぶし大の天然塩を布にくるみ紐か輪ゴムで閉じます。これをホットプレートにのせて温めてから、お腹にハンカチを敷きその上から熱くなった塩袋で押圧します。就寝時に行うと寝つきが良くなり、翌朝お通じが良くなります。

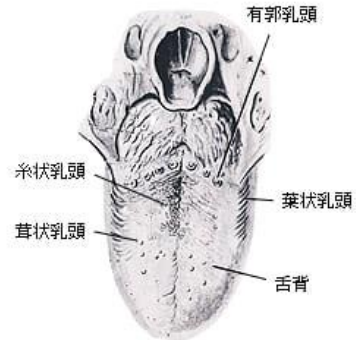
「温セラミック」

ドイツ特許の世界一遠赤外線が放出される特殊セラミックがあります。これを二つ買い求めておくと、まず足踏み用として使えます。使う前にオーブントースターで5分ほど温めておきます。綿100%のタオルでくるみ、足踏みします。足裏全体を刺激することができます。骨まで暖かくなった感覚が実感できます。高血圧で運動不足の方は毎日足踏みするだけで大幅な改善が見られます。

「食養学入門」BL研究所本文要約

### 舌の表面

表面は重層扁平上皮で覆われており、4種類の乳頭があります。今年になってから、「ガンじゃないですか？」という問い合わせが多くなった気がします。そのほとんどが、舌の付け根方向にある葉状乳頭の事を「何か変な出来物」なのではという問い合わせです。そういった「つくり」なので問題ありません。「ガン」はもっと「いかにも」っていう顔つきをしていますyo～(´ー`)y～



### スタッフから一言



こんにちは！衛生士の寺内です。先月、京都、奈良、大阪へ旅に行ってきました！高速バスで京都に降り立ち、平等院鳳凰堂へ。修学旅行生や、外国人観光客で賑わっている中、一人で写真を沢山撮ってきました！その後、宇治市でお抹茶巡り！抹茶パフェを2つも完食し、その足で奈良に向かいました。奈良での目的は鹿です(ノノ)！奈良公園に向かい、鹿と追いかっこをしたり、鹿せんべいをあげたりと、とても楽しい時間を過ごしました(´・ω・`)☆多分大阪では、道頓堀でお好み焼きを食べました！3ミ 今月は秋田県へ行ってきました！！とっても楽しみです(ΦωΦ)★ いいな～。お土産お願いね♡

### 11月の休診日は？

3(日)、4(月・祝)、10(日)

17(日)、24(日)です。

尚、23(土・祝)は9:00～18:00、

30(土)は7:00～15:00迄の診療です。



HPのQRコード



まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

TEL/FAX 03-5966-1837

※ 日曜日はしばらくの間、12:00前までの診療です。  
(予約なくなり次第、終了)

11月の無料歯科矯正相談の日は15(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

