



第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

3. 玄米革命といえる『超うまい米』

ここでは皆さんに是非ともお勧めしたい玄米があります。それは『超うまい米』です。それは白米と同様の炊飯方法で炊くことができ、なおかつ美味しく食べられるのです。一般に玄米は「まずい、硬い、炊き方が面倒、冷めたらまずい」などがあり、食べ続けることに挫折する方がいらっしゃいますが、この玄米は早く収穫するので柔らかく栄養がぎゅっと濃縮されています。食べてみるとわかるのですが、身体の調子がいいのです。お通じがいいのです(≥◇≤)その他にヘモグロビンH1Cが良くなった、冷え性が軽くなった、イライラがなくなった等。『超うまい米』は美味しい玄米なので継続できる。継続できるから変化、素晴らしい結果が得られるのです。お米は健康の根幹であり、お米を食べない健康法はありません！そんな健康法は必ずやリバウンドを起こし、健康に良くありません。リンゴダイエットや、炭水化物ダイエットなどがそうです。

「食養学入門」JBL研究所本文要約

床矯正・矯正(受け口・下顎前突)について

1. Biotherapy (生物学的機能療法)

これが本来の治療です！

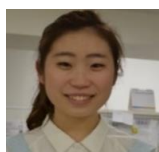
自分で原因を考え、あらためること。自分で正しく成長することで自分の力で治ること。
食事の環境を見直す。悪い習癖をやめる。
(口が開いている、頬づえなど)

2. メカニカルな矯正治療

あくまで補助的なものです。
床装置(取り外し式の装置)、
マルチブラケット(固定式装置)



スタッフからの一言



こんにちは☺歯科助手の大和田です！先日、ジャニーズグループの嵐が活動休止の発表していましたね(；ω；)私は1度嵐に興味を持ったこともあり、発表を聞いた時は驚きでした！でも、リーダーの大野君の考えにみんなが納得し解散という結果にならなかったのは良かったなと思いました☺ファンも多いグループなので、今後の活躍と早くの復帰に期待したいと思ってます☆彡

2月の休診日は？

11(月・祝)、24(日)です。

6(水)は、訪問診療の勉強会の為18:00迄の診療、
13(水)は保険医協会の勉強会の為18:00迄の診療です。
18(月)は、19:00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) treatment

2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>

