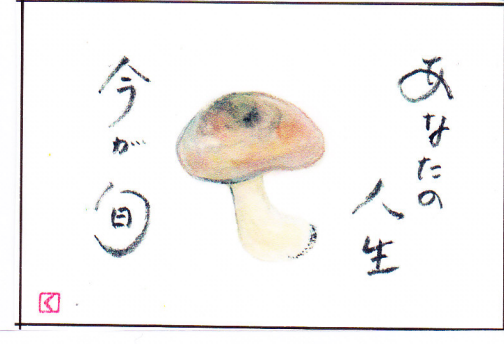
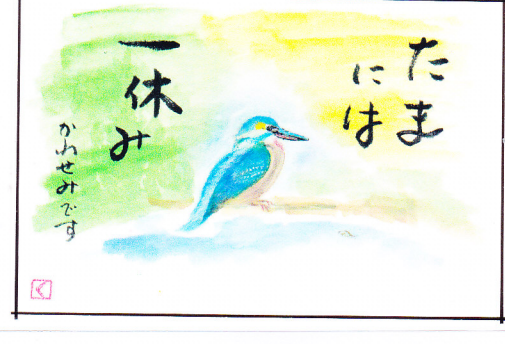


健康だべした  
ワクワクニス  
#68号 平成21年9月  
目差し村生涯500号



九月、長月を迎え、すっかり秋です。長月の由来は、夜がだんたん長くなる「夜長月」の略と言われ、又、一年で最も「月」がきれいに見える時と言われています。先日、日本人初の宇宙長期滞在を終えた若田さんが、帰還後会見で「ハツチが開くと草の香りが機内に流れ込み、地球に優しく迎えられる気がした」と語っていました。多くの宇宙飛行士が、宇宙から地球を見たときにこんなことを言っています。「地球が生きていることを感じた」「地球と自分が一体であると感じ、涙が止まらなかった」。今から46億年前、地球が誕生した時、太陽は今日より30%も暗かった事が分かっています。ということは、当時の地球はすべてが凍りつく氷の星だったはずですが、しかし、実際は、海があり、雨が降り、そして驚くことに気温も今とあまり変わらなかったのです。この人類長年の謎を解いたのは、日本人の松井孝典博士です。「地球は自ら意図的に温度調節をし、自らの温度を保っている」のです。まさに「地球は生命体」だったのです。その証拠に、地球の大気中の窒素の割合は、生命の生存に適する値にピッタリ収まっています。その値に収まる確率は、とんでもなく低いのです。まるで、ロシアウーの人ごみの中を、誰にも触れず、目隠しして走るぐらいです。又、海水の塩分濃度も、火山の真水が川に流れ込んでも、常に変わらず、平均3.4%です。そして、この濃度は何億年も昔から一定しているのです。これは、物理的に説明できない事でした。

そんな、私たちの「いのち」を支えている地球が、今、かつてない危機に瀕している  
 ようです。自らの調節機能が追いつかないくらいに、自然環境が破壊され  
 生態系は崩れつつあります。「他の生物が絶滅」しても人間さえ幸せに存続  
 できればよい」と考えるとしたら、人間はあるものにソックリになります。「がん細胞」  
 です。自らの増殖で、結果的に共倒れしてしまいます。そうはなりたくはないですね。  
 今、日本の社会は、小泉構造改革以降の経済格差をなくし、景気回復して  
 みんなで豊かになってゆくことが求められていますか。一方で、この地球を永続  
 可能に残してゆくために、足るを知って、無駄を省き、本当の意味での豊かさを求める  
 事が大切だと思います。多くは望まないでも望みすぎない。まっとう笑顔で!!

「のどみ」と言えば、こんなお話があります。

「東京から広島へ行くのに台風のため飛行機は欠航、急いで東京駅へ行って、時間  
 ギリギリで切符を買って全力疾走。発車5秒前に新幹線に飛び乗ったの。  
 デッキでゼーゼー言っていると、車掌さんが「間に合って良かったですね」  
 「そうなんです、これが最後の「のどみ」だったんです。」 ~笑ってやるして!!~

## 免疫力アップでインフルエンザをはねのけましょう。

### あなたの免疫力チェック

- Q1. カゼをひきやすい
- Q2. 咳がよく出る
- Q3. カゼをひくと長らくこた多い
- Q4. じんましんや皮膚のトラブル多い
- Q5. 口内炎になりやすい
- Q6. 倦怠感がある
- Q7. 唇が荒れたり、乾燥しやすい
- Q8. 食欲が低い、食事が不規則
- Q9. 最近、朝の目覚めが悪い
- Q10. あまり野菜を食べない
- Q11. 外食を買って食べるこた多い
- Q12. タバコを吸う
- Q13. よく下痢・便秘をする
- Q14. ストレスがたまっている
- Q15. 移動は電車や車を使い、歩くこた少ない

以下の質問には「はい」「いいえ」  
 で答えて下さい

「はい」が4コ以下の方  
 あなたは免疫力がかなり高く、健康状態が維持できています

「はい」が5~9コの方  
 あなたの免疫力は適度に保たれていますか。油断は出来ません。これ以上落ちないように、体の不調のサインに注意しましょう

「はい」が10コ以上の方  
 あなたの免疫力はかなり低下しているようです。体にトラブルを抱えていませんか。充分気をつけて下さい。

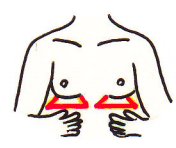
### 免疫力を上げる 胸腺マッサージ

胸腺は胸骨の下にあり、免疫物質を成熟させ働きを強化しています。胸腺マッサージで、自律神経のバランスが整い、免疫力が強化されます。ガンやインフルエンザ予防改善に役立ちます。

＜やり方＞ 下記のように人指〜小指の4指で軽くさすって、前胸部がホカホカするまで計30秒〜1分位行う。着物の上からでもOK。1日何回でも行って下さい。



(1) わきの下から乳房の下まで上下にさす



(2) 乳房の下を左右にさす



(3) みずおちからのどの下まで上下にさす



(4) 鎖骨の下側を左右にさす

整体院 縁の **免疫リンパマッサージ** に、今月是非お越し下さい。  
 全身に免疫物質を運んでいるリンパ液の終着点。そこが詰まり易くなると、冷え、便秘、むくみ等して免疫低下の原因になります。

当院では日頃の感謝を込めて **インスリンが対策** **免疫リンパマッサージキャンペーン!!**  
 を9月末までさせていただきます。 **酸素オイル**を使って、リンパ液の終着点を **集中マッサージ!**  
**酸素オイルご持参の方には無料!!** **それ以外の方はオイル代500円**

## 免疫を高め、インスリンが予防に役立つ食品

① **1日1粒のニンニク**を!! **抗がん作用 No.1食品**  
 臭いの成分 **アリシン** に体力増強と殺菌作用 (胃がんのヒリ菌 風邪ウイルス) があります。アリシンは臭いの成分なので刻むか摺るかで、すぐ食べて下さい。

臭い強い、胃が荒れる、臭いが気になる、胃が荒れる、面倒だ  
 という方に 1日1粒でアリシン5000mg  
 を手軽に摂取できる **パワーガーリック**  
 1箱30粒入 (1ヵ月分) **¥3990 (税)**



② **しょうが茶**が血流を良くする  
 漢方など様々なお薬としても活用されている **生姜** 体を温め血流をよくする力がありますので是非お茶としてお飲み下さい。

(効果) 殺菌作用、発汗作用、免疫増進  
 生姜... 適量  
 黒砂糖... 適量  
 お湯やお茶で割って飲む  
 国産粉生姜30g **¥490**



③ **黒煎り玄米の微粉末**が驚異の抗酸化・毒素排出機能  
 放射線で免疫力を低下させたマウスに黒煎り玄米を経口投与したら、減少した白血球が急速に回復!!  
 ↓  
 免疫の要の白血球が生まれ出される過程に黒煎り玄米が関与して白血球を増やし、免疫力を根本から高めている  
 (鈴鹿医療科学大学・具教授の研究から)  
**生活習慣病、がん、腸疾患、骨粗鬆症、高血圧、心臓病の予防に!!** **お風呂のおみよすい**

**ブラックジンジャー玄米** **ブラックジンジャー黒大豆**

分包装 28x30入 定価2625円 **¥2480-**  
 徳用120g 定価4200円 **¥3980-**

分包装 28x30入 定価2625円 **¥2480**  
 徳用120g 定価4200円 **¥3980-**

④ **細胞代謝を左右する 酵素**  
 ガスがあっても種火がないと湯沸かし器が点火しないように、栄養があっても酵素がないと消化やエネルギー代謝が行われません  
 40歳頃から急激に減少していく酵素その不足が、疲れがとれない、冷え、肩こり、便秘、肥満、高血圧、がんなどの一因になります。  
 そこで美味しく手軽に酵素補給を  
**麹菌パワーで酵素、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富** えて **乳酸菌50億個 (7.6g/2袋)**

**ビオタックスEX**  
 3.8g x 60包入  
 1日1~2包をおのみ下さい  
 定価6825 **¥6800-**

# 秋の化粧品キャンペーン

## 高濃度酸素化粧品 MIRAY - ミレイ

お待ちせいたしました!!  
産休明けマッサージ再開です。  
ご来店お待ちしております

♡ 期間中お買い求めのお客様に フリーマッサージサービス中 ♡

約15分 小顔、ツワ、たるみ、くすみに効果大

〔さらにクレンジング+美容化粧水+オイル(ミレイシリーズ)お求めの方には  
整美顔マッサージ(約1時間)無料サービス!! 10/15まで



### 高濃度酸素化粧品 MIRAY とは

世界で初めて高濃度の酸素と植物オイルの分子に結合させた酸素オイルを配合  
酸素がお肌を活性化させ、新しい細胞を作り出す力を高める。くすみ・たるみに働きかけます。

#### 簡単お持ち帰りステップ

- ① クレンジング
- ② MIRAY エッセンスローション 週に一度のスペシャルケア
- ③ MIRAY エクセレントオイル MIRAY エッセンスシート

**酸素さん ありがとう。肌から浸透 お肌イキイキ**  
生命維持だけでなく美容にとっても非常に重要な役割を果たしている酸素は、  
呼吸によって取り込まれ、血液によって全身に運ばれます。しかし人体の最も外側  
にある皮膚細胞は人体の中で最も酸素が届きにくく、特に酸素を必要としているので。

#### ① 洗いがしつとりクレンジング

クレンジングと洗顔が一つ  
に合ったジェルと肌にはお水  
で流すのみ。  
お手軽に業務用サイズでの  
特別販売品のため本体で  
約4ヵ月以上もちます。

MIRAY エイストクレンジング  
350ml ¥6500円

#### ② 美容液のような化粧水!

3つのヒアルロン酸が高配合の美容液  
ローション。しつとり浸透するため。  
お肌しつとりもちもち♡  
さらにフリーズドライのコラーゲンシートで  
パックもできる。

MIRAY エッセンスローション 120ml  
コラーゲンシート4枚入 ¥8600

#### ③ 美容油 <sup>100%</sup> アルガンオイル + 酸素

モロッコの乾燥地帯に生育するアルガンツリー  
の実の種の油は、植物油の中で最も保湿力  
があり、美容効果バツグンです。



アルガンオイルは高濃度酸素  
が入ったお顔用の酸素オイル  
MIRAY エクセレントオイル  
30ml ¥12600

### 整体屋のリンパマッサージそれが 整美顔マッサージ です

整美顔マッサージは、酸素の力でコリをほぐし血流を良くしながら  
詰まったリンパ管のお掃除をし、頬から頭部にかけてリンパの流れを良くします。  
酸素が十分に補給されたお肌は細胞自身が活性化し、新陳代謝を上げ、  
顔のハリ・ツヤが出てシミ・シワ・くすみ・たるみがとれた健康的な小顔美人になります。

**チャレンジ募集**  
小顔・たるみとリライアビリティ  
1. 顔写真と体験談を  
当店の新聞にのせたい  
2. 週に1回来店して頂ける  
3. 化粧品代は実費のみです  
**整美顔マッサージ無料**  
女が果がわかる喜びが  
あります!

2年前



現在 素顔です。



マッサージで  
顔コリを  
解消

#### ★お顔のトラブルの原因

〔シミ・たるみ・むくみ・くすみ〕

実はお顔の“コリ”が大きく影響しています。  
“コリ”とは、筋肉の緊張や感情のストレスを受けて起こります。  
慢性的に硬くなると“コリ”が定着し、顔が大きくなったり  
ゆがんだりシワが増えるといったトラブルに繋がります。

### 超ソフトな整体治療 “オステオパシー”

～腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに!～ **酸素オイル使用**

整体コース 60分のリラクセス	リンパマッサージコース
オステオパシー整体 3,000円	集中部分リンパマッサージ 2,000円～
初診料 1,000円	30分 ダイエットコース 2,500円～
出張料 1,000円	45分 整美顔 マッサージ 4,000円
	45分 全身リンパマッサージ 4,000円

**整美顔 マッサージ 45分 4000円**  
〔クレンジング～顔・首・肩・胸もとマッサージ～仕上げ〕

#### オプションメニュー

- ・コラーゲンパック 1000円
- ・部分リンパマッサージ (肩・腰・背中・手・足) 1000円
- ・頭皮マッサージ 1000円

**マオイル** 500円引



えん 整体院 緑

ご予約は  
**024-534-0635**

営業時間: AM8:00~PM8:00  
休日: 日曜日  
福島市野田1-7-28  
携帯 090-8616-6751 院長 松井国彦

