

天華通信

熊本県玉名郡長洲町長洲 2168-55 (長洲港有明フェリー横)
tel : 0968-78-1122 hp : http://www.tennka.com

第6刊

3/1発行

おしらせ

◇ “年中無休”で営業しております。

◇ 4/29~5/7 天華2周年記念

おかげさまで、今年のゴールデンウィークで2周年を迎えることとなりました。

この期間中、割引券の付いた回数券や素敵なプレゼントをご用意しておりますので、どうぞお友達・ご家族の方と誘い合わせの上ご来店下さい！

健康の千恵袋・・・今月のテーマ “血液の自浄作用”

元気な白血球が 老廃物を大掃除する

白血球はふつう、細菌やウィルス进行处理する細胞と考えられているが、実はその主な作用は、体内の老廃物・有害物の処理なのである。

白血球には大きく分けて5種類があり、「好中球」が異物・老廃物の貪食、細菌の貪食・殺菌をしている。その他「リンパ球」の抗ガン作用、「好酸球」の抗アレルギー作用、そして「好塩基球」の高脂血症の改善や、血栓形成(脳梗塞・心筋梗塞)の予防や治療に役に立っている。

もう一つ、「単球」はカビや結核菌やガン細胞を貪食する、白血球のうちで最大の細胞ゆえ、マクロファージと呼ばれ、最近の研究で、この「単球」は血管にもぐり込んで、内皮細胞に沈着しているLDL コレステロールを貪食する働きがあることも分かっている。(中略)

白血球の働きを促進する方法として、サウナ、入浴、スポーツ…等で体温を上げる。ビタミンCや鉄分を摂る。「白血球活性化物質」として知られるサイトカイン(玉葱、ニラ、ニンニク、人参、大根、キャベツ、ホウレン草など)を摂ることも大事だ。

参考:『体の老廃物・毒素を出すと病気は必ず治る』石原結實著

岩盤浴にしっかり通い、
コレステロール値が
下がりました！ 女性

血圧が下がり、
お医者様もビックリ
されました 女性

店長コメント：

少しずつ温かくなってきましたね。
厚手のコートも必要なくなり、体のラインが目立ってきます。
早めのシェイプアップで他の人と差をつけちゃいましょう！

☆3月リンパマッサージ営業日☆

■の日は12:00～ ○の日は17:00～ 営業

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