

# 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2刊

5 / 11 発行

## お知らせ

4/29~5/8の間、多数の方がご来店いただき、誠にありがとうございました。  
この期間内にアンケートにお答え頂いた方で、当選された方には景品の発送をもって発表とさせていただきますので、楽しみにお待ち下さい。

健康の千恵袋・・・5月のテーマ “痛み” (頭痛・腰痛・生理痛)

「痛み」に対しては、とにかく体を温め、  
利尿や発汗を促して余分な水分を排泄することが重要

大半の「痛み」は「冷え」と「水」が原因で起こる。例えば、子どもが寝冷えすると下痢することがよくあるし、冷房に入ると頭痛がする人もいる。雨(水)が降ると腰痛や神経痛がひどくなったりもするように、「冷え」と「水」と「痛み」とはお互いに関連しあっている。

参考: 『体を温める』と病気は必ず治る』石原結實著

そこで40℃~42℃の岩盤浴に入浴することにより、遠赤外線効果で体が芯から温められ、大量の汗をかくことにより体内の余分な水分を排出してくれる。よって、「痛み」の原因である「冷え」と「水」を取り除いてくれるわけだ!

肩こりからくる偏頭痛に悩まされ薬を服用していましたが、天華さんに通いだして肩こりも偏頭痛も直り、今では薬も必要ありません。 女性

いつも腰痛で悩まされていましたが、ここに通いだしてどうしようもなかった腰痛が緩和されました。 40代 男性

店長コメント：

朝夕はまだ少し冷え込みますが、日中はかなり暑くなってきましたね。  
これから夏にかけて体力も衰えてきてしまいますので、今から肝機能を高め、夏バテ防止に心がけましょう。次回は、夏バテ対策についてです。

