

# 健康通信

第9号 発行  
2012年4月17日  
明光鍼灸治療院  
TEL0577-57-8871

## 爪で解る体の状態パート① 爪の形状

爪に縦スジが入る―老化による「シ

筋肉が萎縮するため起こる症  
トなどで栄養状態が悪くなることによつて、  
縦スジが入ることがあります。

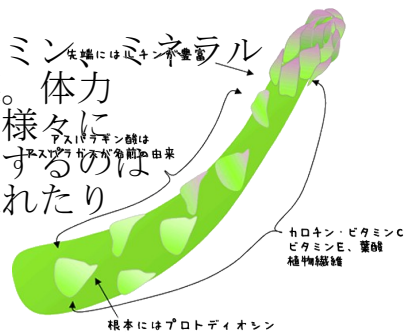
爪に横スジが入る―爪は過去を語る  
貧血、強い疲労、病氣など、体に不  
きた時に爪に横スジができます。爪は不  
一ヶ月で3〜4ミリ強程伸び、約4〜5ヶ月で  
おおかた生まれ変わります。爪は過去の健康  
状態を刻む日記帳のようなものです。

爪が割れやすい―貧血と肝の不調  
爪が割れやすいのは、貧血気味の  
血液によつて十分な栄養が供給され  
ないために、爪が弱いのです。爪は肝臓の血液働  
き悪いと、もろくなります。これは、肝臓の血液働  
の浄化・再生機能が落ちて、血液に含まれる  
栄養が不足するためです。

スプーン爪―体のSOS  
爪が割れやすいの進行した症  
重度の貧血がある疑いがあるために起  
きます。

## ◎アスパラガスで滋養強壮◎

グリーンアスパラガスには、アミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれているのが特徴です。アスパラガスは、古代から疲労回復薬として知られ現在では、滋養強壮剤の薬剤として使われています。穂先の部分に多く含まれているアスパラギン酸には新陳代謝を促し、細胞を活性化させる作用があります。また、穂先に多く含まれるのが糖質のルチンで、毛細血管を丈夫にし、血圧を下げる効果もあるそうです。グリーンアスパラガスは、ビタミン<sup>葉緑素にはビタミンC</sup>、ミネラル<sup>アスパラギン酸はアスパラギン酸が主成分</sup>たっぷりの緑黄色野菜。体力アップ、がん予防など様々な役割立ちます。グリルにするのはもちろん、スープに入れたり温サラダにしたりと使い道も色々ですよ。



お知らせ  
最近、腸もみセラピーを始めました、免疫力のアップ、便秘の改善、過剰な交感神経の鎮静が見られます。施術後は、腸の動きが良くなり、是非お試しください。

★院長のひとり言★  
最近、未病という言葉よく聞きますよね、当治療院でもこの言葉を大切にしております、痛くなる前の体の兆候を感じてもらえるよう努力しております。最近患者さんが、「ぎっくり腰になる前が解るようになってきた」とか「そろそろ体が限界なので、治療に来たと」言って頂けるようになりました、大事の前の小事、辛くなる前にご来院いただけたら嬉しいです。

## 鍼・灸・整体・吸玉 明光鍼灸治療院

診療日、受付時間のご案内

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
am10:00~1:00	◎	休	◎	◎	◎	◎	◎
pm4:00~7:30	☆	み	◎	◎	☆	◎	◎

☆は、事前予約のみ受け付けます。

〒506-0054

住所 岐阜県高山市

岡本町3丁目 194-10

電話 0577-57-8871

駐車場、  
あります

