



ラックス

RACS  
CONDITIONING&CARE

# 芦屋いいだ内科クリニック

×

## メディカルフィットネスRACS

RACS通信

# 1月

発効日：令和4年1月4日

## お正月太りは腸メンテナンスで リセットしよう!!

### 大腸洗浄って何?

腸内に蓄積した宿便などに含まれる有害な物質を取り除き、腸内の環境を一度リセットする事で水分の吸収がよくなります。

腸内細菌のバランスを保ち、腸の健康を守る・腸内細菌が増加されやすい状態をつくってあげる事が目的です。

### お問い合わせ

【芦屋いいだ内科クリニック】

TEL **0797-61-8767**

LINE@  
友だち募集中



【メディカルフィットネス RACS】

TEL **080-6134-7761**



当院では大腸洗浄を行っております。ご興味ある方は院長までお尋ねください

腸の中にたまっている宿便をキレイに洗い流し

身体の中から健康美人になりませんか?

便秘、腹痛、満腹感、肌荒れ、体調不良、...

腸は健康を映す鏡.....

放置すると生活習慣病をはじめ、多くの病気に発展します。

### 【院長からのアドバイス】

ヨーグルト、チーズ（とり過ぎはよくないです）、納豆、キムチなどの発酵食品は腸内環境を改善します、しかし食べるのをやめてしまうとすぐ、元の状態にもどってしまうので、食べ続けることが大事です。（1つの習慣にしてしまいます。）野菜類、芋類、豆類、きのこ類、海藻類などの食物繊維も多くとることで善玉菌が増えます。腸内環境をよりよく保つために細胞の活性化を助けるサプリメントを扱っております。腸を刺激する運動療法は、便秘を改善する効果があります。もう1つ大切なことですが、腸は精神状態を大いに反映します。ストレスがかかると下痢をしたり、便秘をしたりする人が多いのはその現れです。ストレスを上手に解消することも大切です。

### ●今月のラックス運動教室

1/19 (水) 定員：10名

13:00~14:00

¥1000/1回

担当：飯田院長



### ●鍼灸治療 健康な心と身体へ

お試し鍼灸 ¥2000 (初回50分)

2回目以降 ¥5000/40分

鍼灸師：中村麻衣子



### ●あまみ整骨【毎週(水)】

筋膜リリース

お試し ¥2000

2回目以降 ¥4000

柔道整復師：西川正将



お申込みはお電話にて前日までにご予約をお願いします