

健康かわら版春号

コロナに打ち勝つ免疫力を持とう

コロナを完全に排除できないのなら、付き合って
いくしかない 仮に体内に入って

- ① 下腹を温める (腹巻など良い)
- ② 背中にタオルを入れる (カイロも可)
- ③ 消化の良いものをとる (食べすぎ✕)

スムーズに身体を次の季節に持っていくために、運動をして、筋肉を動かして腸の水はけをよくすることも大事です。

次は肺が主役の季節です。次回にお話しします。

堺市東区大美野 1 5 8 - 23

☎072-237-5695

小谷はり灸所