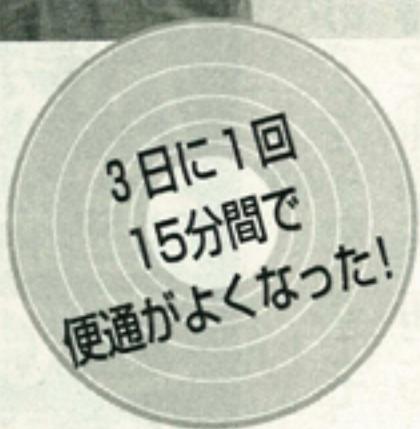




両手を重ねて、おへそ周りの4つのツボを押していく。「けっこう強く押しても大丈夫です」



私は麺類や肉まんなど、小麦粉でできているものが好きなのです。が、たくさん食べるとテキメンになりました。

私は洋裁が趣味で、普段着のほとんど自分で作っています。でも、長時間集中していると、肩がこります。そのため以前から月に2回のペースで平井整体センターに通っていました。そこで、

【腸のもみほぐし】と出合ったのです。初めて体験したのは2カ月ほど前。木村先生にもんでいただ

いたのですが、あまりの気持ちよさにうつとり。腸のもみほぐしは痛みもなく、ほどよい感触にストレスも吹き飛ぶようです。

もまれている最中から、腸が目を見ましたような感覚があり、動き出したのがわかりました。

そこで、先生に「自分でできる

ガスがたまつて 下腹部がパンパンに

私は若いころから長年、便秘がちで苦しんできました。便通は1週間に2回あればいいほうです。ときにはガスがたまつて下腹部がパンパンに張り、息苦しくなるほどでした。

私は洋裁が趣味で、普段着のほとんど自分で作っています。でも、長時間集中していると、肩がこります。そのため以前から月に2回のペースで平井整体センターに通っていました。そこで、便通の不快感と更年期の不快感が合わさり、ここ数年は気持ちも

でできているものが好きなのです。

しかも、50代に入つたとたん、便秘に加えて更年期障害も始まってしまいました。なんともいえないイララや不快感が起こるようになつたのです。

便通が悪くなります。便通解消のために水分をとること、食物繊維をとることを心がけていました。

が、なかなかスッキリ解消するといふわけにはいきませんでした。

便通に加えて更年期障害も始まってしまいました。なんともいえないイララや不快感が起こるようになりました。

沈みがちでした。

腸もみの心地よさにうつとり。 ストレスも吹き飛んだ!

私は洋裁が趣味で、普段着のほとんど自分で作っています。でも、長時間集中していると、肩がこります。そのため以前から月に2回のペースで平井整体センターに通っていました。そこで、

【腸のもみほぐし】と出合ったのです。初めて体験したのは2カ月ほど前。木村先生にもんでいただ



腸のもみほぐし
治つた!

便秘やガスが改善して
更年期障害の不快感も解消。
気分まで軽くなつた♪

東京都
岡部光代さん
(52才・主婦)

き、自宅でも3日に1回、15分ほどかけてもむようにしました。ツボを意識しながらもんではいると、どこに便が停滞しているかわかるようになります。そこを重点的にみほぐすようにしました。すると、便秘が日に日によくなつてきたのです。便通が2日に1回になり、出ない日でも以前のように苦しいということがなくなりました。

それから更年期障害のイララや憂うつも、軽くなつてきたのです。まさに身も心もスッキリ。

ここ数年、夫に山歩きや運動に誘われても渋っていたのですが、最近は自分から「行きたい」と思うようになりました。腸もみのおかげで、ほんとうに元気をとり戻しました。