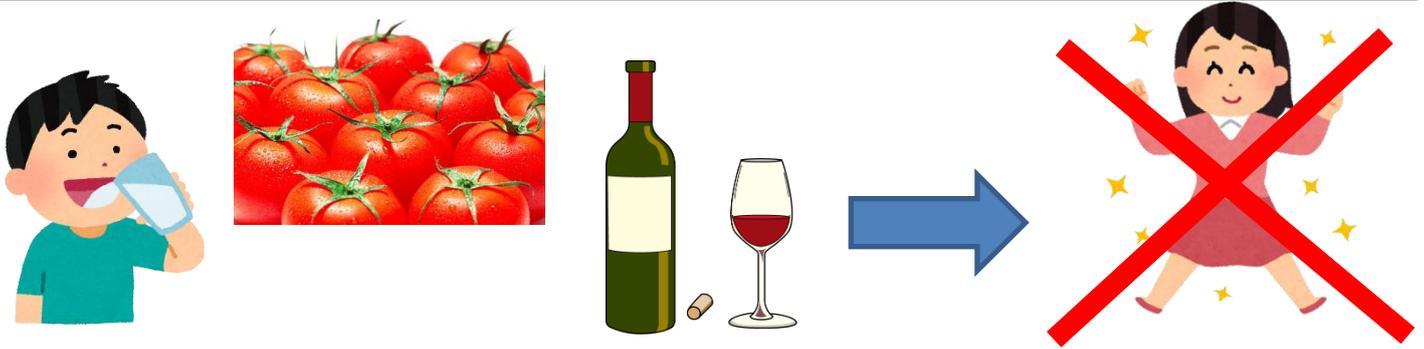
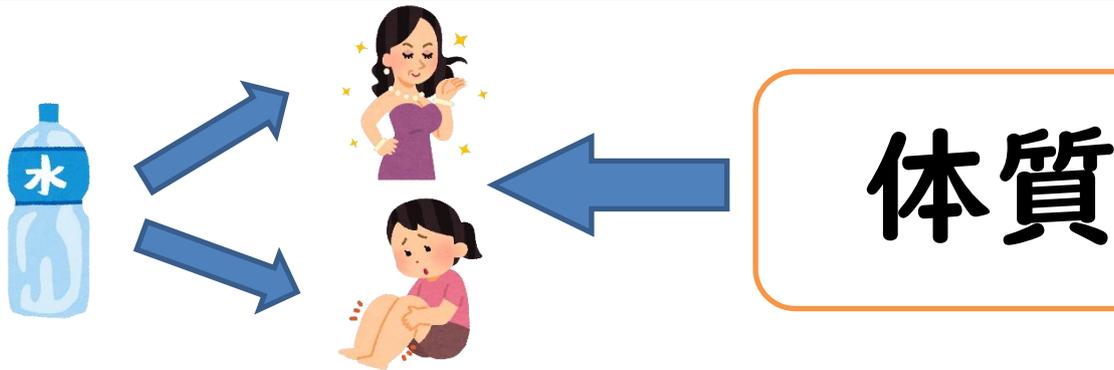


⑦健康法について（体質が大事）



世の中に健康法は数多く存在します。水を2L飲むと良い、リコピンが身体に良い、ポリフェノールを取ると病気になりにくい、などなど・・・しかし、これだけ健康法が出回っていても、全員が全員健康になっているわけではありません。これは、「万人に共通する健康法はない」、「体質によって健康法は不健康法にもなりうる」ことを表しています。



例えば、水を2L飲んでお肌がすべすべ、若々しくてアクティブな美魔女もいれば、水を少し飲んでもすぐに足がむくんでお肌も荒れてしまう方もいます。両者の違いは何かというと「体質」です。水分代謝が強い方・弱い方、アルコール代謝が強くてもいくらかでも飲める方・全く飲めない方、消化が強くても大食いの方・胃弱で少し食べたら苦しくなる方、全て「体質」次第です。



「体質」が違う人が同じ「健康法」で同じ結果が出るわけがありません！！ある人にとっての健康法は、別の人のための「不健康法」になり得ます。そして、不調がある場合は長年体質に合わない生活・健康法を続けている事が多いです。当院では、検査・経過を通して一人一人の「体質」を判断する事を強みとしております。体質に合わせた最適な日常生活の提案をさせていただきます。耳の痛い話もさせていただきますが、ご容赦の程をお願い申し上げます...（笑）

