

便利!

クリニックからの

お知らせ

「ちょっと、疲れやすいんだよね?」とか、「頭痛持ちだけど、いつものことだから」と感じている方、あなたの周りにもいませんか?もしかしたらそれは栄養不足が原因かもしれません。みぞぐちクリニックでは患者様にご提供している検査を医師の診察なしで受けられる「オーソ栄養ドック」というメニューもご用意しています。こちらは治療を目的としているものではないので、診察やサプリメントに関するレポートはありませんが、オプションで診察を追加することはできます。提供されるのは、栄養解析レポートを中心に、検査結果から読み取れる体調の状態や、溝口先生からのコメントがまとめられた1つのレポートで、結果はご自宅に届きます。このレポートで不足している栄養素を確認できるため、未病対策として、毎年1回の健康診断感覚で受けていただいている方も多くいらっしゃいます。健康管理に役立つこのコースを、ぜひ周りの方にもご紹介ください。

トピックス

PRESIDENT MOOK
間違いだらけの老化の常識
「パンと牛乳が老化を進めるワケ」
院長記事



スタッフの一言

最近、左の首が痛いのが左足を上げて横に倒すストレッチで治ることに気が付きました。デスクワークで血流が悪くなりがちなとき意識して体を動かすことも大事ですね (J)

院長メルマガより

「良質な睡眠は、1日の疲れをいやすだけでなく自律神経を整え、翌日のストレスに対抗する準備となります。睡眠については、身体を休めるレム睡眠と脳を休めるノンレム睡眠が交互に繰り返されます。最も大切なことは、最初のノンレム睡眠をできるだけ深くすること、そしてレム睡眠に移行するときに交感神経を緊張させないこととなります。これらについては、新著である「朝からダルいは糖質が原因だった!」を参考にしていただけたら幸いです。」

毎月1回、院長からの健康情報とクリニックからのお知らせをメルマガで配信中

