すまいるえみこ様の治療計画

お悩み：肩こり、頭痛、生理前のイライラや不安感

■ストレスは肝を亢進⇒脾（消化器）を攻撃
⇒胃腸の不調につながる
⇒気が生成されず疲れやすくなる
⇒暴走した肝が上に気を上げて肩こりや頭痛の
原因になる

■気が生成されずに気虚になり結果的に血虚になる
⇒不安感が出やすかったり眠りに影響がでる

【治療目標】
・肝を発散させる
・脾（女性器と消化器に関わる）の強化
・体全体の流れをよくする

【セルフケア】
・納豆や卵、肉魚などタンパク質を摂取（気の原料）
・内くるぶしから膝下のマッサージ

【今後のスケジュール提案】 ※こちらのスケジュールはあくまでもご提案です。すまいる様のご都合に合わせてご来院ください

2/5	2/19	3/5	3/19	4/9	4/30	5/14	6/4◎	7/4
	←		→		←			

smile house たら鍼灸マッサージ院

最初月に２回の治療で体質改善　約120日後！体質改善する！