

免疫力UPに

MEC × 整体

本当の自分に出会える無痛整体

当院は患者様の症状に一切とらわれないこと
なく、自覚症状の出ている体の状態を明らか
にし、その異常を発する状態を正常に戻
すことを目的としています。「自覚症状」の
意味ととらえ方、付き合い方を伝え、気付
いて頂く事で健康に対する不安をなくして
いきます。施術は「もまない」「あてない」「ポ
キポキしない」で、機械を一切使わず、手技
のみで身体に軽い刺激を与えて変化を待
つ、という方法。その人の中にある生命を
維持しようとする力が正常に働く様に導
きます。一人一人に合わせた整体をしませ
ます。一人一人に合わせた整体をします
ので、かかる時間もそれぞれです。時間のあ
る方は、そのまま仰向けで横になり、眠っ
て頂いています。整体前後の違いを、写真や
色々な見方で正しく伝え、効果をその場で
確認して頂きながら、「どうすれば健康に
なれるか?」という方向性を明確にします。
「寝たら治る身体」を一緒に作る整体です。

整体と免疫力の関係

姿勢は姿の勢いであり、正しい姿勢が結果
であり、体内の無意識レベルで正常に機



院長 小藪まさし
KOYABU美容健康院院長
ラジオパーソナリティー
●ラジオ沖縄第2土曜
22:30~23:30
「ゴーンにマイウェイ」

KOYABU美容健康院

住所/那覇市おもろまち1-2-17
アイワプラザ301
受付/9:00~19:00 定休/不定休
TEL/098-943-3866(完全予約制)
URL/www.koyabu-okinawa.com/

<無痛整体>
初回8,000円/2回目以降5,000円
<水素バー>
1回1h3,000円※お試し1回1,500円
<メディカルファスティング(3日間)>
整体とファスティングドリンクとお腹
の脂肪溶解で3万円※特典W活力(青
汁+乳酸球菌)9,980円をプレゼント
(1/31迄)

能し、健康が維持できているということ。
すなわち、60兆個ある細胞が体内で正し
い位置で正しい形で正しく働くようにな
るため、免疫力UPになるのです。

身体のがみと異常食欲

ダイエットを試みても、なかなか結果が伴
わず「意志が弱くて」と自分を責めている
方も多いかと思いますが、真実は自分の意
志とは関係なく、肉体の感覚異常により、
肉体に食べさせられているのです。整体
で内臓が正しい位置に正しい形で正しく
働くようになると、異常食欲がなくなり
ます。左肩の上がっている人、左の肩や背
中が緊張している人が多いですよ。

沖縄初となる「水素バー」を設置

アンチエイジングの大敵「体のサビ」をと
る水素吸引療法。外から整体・内からファ
スティングも取り入れた究極のアンチエ
イジングメニューも大変人気です。

風邪知らずはアンチエイジング!?

何かと体調を崩しがちなこの季節こそ、免疫力の
チカラを借りて元気に楽しく過ごしたいもの。
冬の体にしっかりと「効く」免疫力を身に付けて
「女子力」アップ!目指せ、アンチエイジング!?

MEC食とは

以前は「長寿の島」と呼ばれた沖縄県は
今、肥満と糖尿病の島になってしまいま
した。近年は、都道府県別平均寿命のラン
キングも下がる一方です。その原因は、食
生活の「本土化」です。大量のご飯とおか
ずー。つまり穀物と野菜を中心にした
食事ですが、これが「ヘルシー」とされて
いることが、実は大きな間違いでした。こ
れでは、人体の必須栄養素(タンパク質と
脂質)は摂れず、非必須栄養素(炭水化物)
ばかりを摂ることになります。そこから、
皆さんが体調を崩したり病気になるた
りしているのです。そこで私が考えたのが、
肉・卵・チーズのMEC食。肉(Meat)・卵
(Egg)・チーズ(Cheese)の頭文字で、1日
に肉200g、卵3個、チーズ120gを
食べるのが基本。これだけで、毎日の必須
栄養素をほぼ網羅することが可能です。

代謝と免疫力アップ!

穀物・野菜中心の食事では必須栄養素が



院長 渡辺信幸
こくらクリニック院長
ラジオパーソナリティー

●ラジオ沖縄
第1土曜
22:30~23:30
「ゴーンにマイ
ウェイ」
●FMレキオ
第1・2・3土曜
14:00~
「なべちゃんのレ
キオでダイエット」
最新著書(12/8発刊)

こくらクリニック

住所/那覇市古波蔵 3-8-28
TEL/098-855-1020
MAIL/kokura@h3.dion.ne.jp
URL/www.nantoku.org/kokura/

生活習慣病外来(ダイエット外来)
月~金曜 …… 9:00~12:00
土曜 …… 14:00~16:00
9:00~12:00

※電話予約可/渡辺院長の外来は予約制。

足りず、人体はガス欠状態になって傷み
ます。しかし、高タンパク質・高脂質のM
EC食なら、血液や筋肉や骨になる材料
は十分ですし、その働きを助けるビタミ
ン・ミネラルも豊富。乱れていた体内機能
も修正されるので、さまざまな不定愁訴
の改善にも有効です。つまり代謝や免疫
がアップするので、病気にかけりにくい
体になるというわけです。

ダイエット&アンチエイジングにも

必要な栄養素を摂り、必要でない栄養素を
摂らないこと。これだけで、体内から無駄
なものを省き、贅肉がある人はそれが取れ
てダイエットになり、髪や肌がピチピチと
輝いてきます。バストアップやヒップアッ
プにもつながります。体の内側を整える
ことで、外側も美しくなれるのです。あな
たも、MEC食で「美と健康」を手に入れ
ませんか?

