

【新しい年は、自律神経を味方につけて、冷えを予防していきましょう!】

【予 防 始 事】

冷えの原因は、意のままに
操れない自律神経の仕業?!

新年を迎え、寒さも一段と厳しくなり、冷え対策に関心が集まる季節となりました。
「血流が悪い所は冷え、冷える」とさらに血流が悪くなるという悪循環についてご存知の方も多いと思いますが、血流が悪くなる原因を知れば、もっと効果的な対策をとることができま



冬に血流が悪くなるのは、外気温の低下に対して、身体を温めようとする自律神経の緊張傾向が起こり、血管が収縮するからです。
自律神経とは、脳と全身の血管や内臓を繋ぐ神経のことで、まさに意思の力では動かさず、自律した神経のことをいいます。これが緊張に傾くと、全身の血管が収縮して細くなり、皮膚や内臓への血流は減少します。それに加えて、ストレスを受けると筋肉の緊張は増し、むくみが起きやすくなり、体液のバランスが崩れて血液ドロドロ状態へと、さらに悪循環が続きます。この「筋肉の緊張」「むくみ」「血液ドロドロ」はすべて血流が悪くなることと密接な関係があり、さらに冷えの原因にもなる症状です。
解決策としては、自律神経を緊張からリラックスへと上手に切り替えられるように、夕方の時間帯に深呼吸と下記のエクササイズを行うことをお勧めします。意志の力では動かせない自律神経にアプローチできるのが、実は深呼吸なのです。
また、年末年始に飲み過ぎ食べ過ぎを繰り返すと、肝臓に負担がかかり、熱の生産量が低下し、冷えやすくなりますので、飲み過ぎ食べ過ぎにもぜひご注意ください!
インテグラター/片岡祥子

おうち de セルフケア

冷え対策には、体全体を使った深呼吸が効果的!



- ①息を吸って体を伸ばします。目線は上へ、少し反るぐらいの気持ちで。
- ②息を吐いて前屈。そのまま息を吸い、ひと呼吸してから、①の姿勢へ戻ります。全体にゆっくり10回程度。呼吸に合わせて動きましょう!
- ③息を吐きながらしゃがみます。

[サプリメント編]

今月のオススメ

香辛料でお馴染みのターメリックは寒さに負けない身体づくりにオススメ!



ダグラスサプリメント
良質な秋ウコン抽出物100mg
(クルクミンイデ95%)・2カ月分1,785円



ターメリックは和名でウコンといいます。カレーなどの香辛料として使われる、皆さんもよくご存知のスパイスです。ショウガの仲間で、同じく根茎を利用しますが、鮮やかな黄色をしており、これがカレーの色味を引き立てています。抗炎症作用があるため、肝臓の薬として使われることもあります。また、ターメリックに含まれるクルクミンという成分は、体温を作る肝機能を強化し、冷え性の方、よくお酒を飲まれる方、疲れやすい方におすすめの成分です。スパイスとしてお料理に加えてたくさん召し上がるのもよいですが、効率よく摂取するにはサプリメントタイプをオススメします。

インブルーヴでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

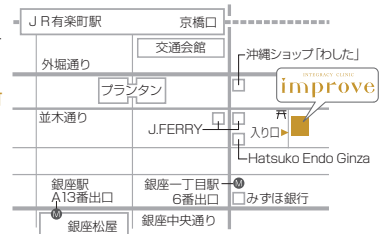
インブルーヴ 東京都中央区銀座1-5-14
銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~20:00 予約制・水曜定休日 当日予約可

03-3567-0511

<http://www.integracy.co.jp/>

※詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。



統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。