

【基礎代謝の本当の働きをご存知ですか?】

防
始
予
事

肝臓を元気にすることで、
太らない身体を手に入れよう!

代謝は、活動代謝と基礎代謝の2つに分けられます。活動代謝とは、仕事、通勤、家事、スポーツ、食事などを行うときに消費されるエネルギーのことをいいます。基礎代謝とは、空腹で安静にしているときに心臓・肝臓・胃等を動かしたり、呼吸や体温を維持するために、生きていくのに最低限必要なエネルギーのことをいいます。そして、人が生命を維持・機能していくために1日に消費するエネルギー量のうち、基礎代謝が6〜7割を占めています。しかし、基礎代謝は10代にピークを迎え、年齢とともに少しずつ減り、40代を過ぎると急激に低下すると言われています。基礎代謝が下がると、おのずと消費エネルギー量も減って、太りやすくなるのです。

では、安静時にもっとも働いてエネルギーを消費している臓器は何でしょうか? 実は意外にも肝臓が27%と、脳19%、筋肉18%、心臓10%を抜いて、一番の大きさになっています。つまり、基礎代謝をアップする(=太りにくい身体を手に入れる)ためには、肝臓の機能を高めることがとても有効だとわかります。

ご自分のお腹を触ってみて、冷たいと感じた方は、内臓の機能が低下している証拠ですので、基礎代謝が低下している可能性があります。その場合、心臓の機能を回復させる心臓マッサージがあるように、肝臓にも肝臓マッサージを実施することで、血流を促進させ本来持っている働きを取り戻すことができます。肝臓は基礎代謝だけではなく、消化や排泄、体温維持、血液や栄養素の貯蔵、解毒、免疫などたくさんの重要な働きを持っています。常に新鮮な血液が送られるよう、肝臓機能をアップさせて、元気で病気を寄せ付けない身体と同時に、太りにくい身体をキープして快適な毎日を手に入れましょう。

インテグラシー/戸館頼子



インテグラシークリニックがオススメする

内臓矯正ケア

5,250円/30分

冬太りが気になるこの季節にぜひお試しください。

食べ過ぎといった急性な内臓の不調以外にも、筋肉のコリ、身体の歪み、自律神経の乱れなどは内臓の機能低下と深く関係しています。そのままにしていると、だるさや疲れがぬけないといった慢性的な不調から、大きな不調を引き起こす要因にもなります。肝臓・脾臓などの内臓と関連のあるポイントや、腹部・背部へダイレクトに働きかけて、内臓の機能アップを促進するケアです。

こんな症状に効果的!

食べ過ぎ・飲み過ぎ

胃もたれ・胃痛

むくみ

デトックス

便秘・消化不良

肥満・代謝不良

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。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、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 インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~22:00(日・祝~21:00) 年中無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可

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

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

2月に開催されるセミナー「THE アンチエイジング〜プロポーション編〜」でもご紹介するエクササイズをさらに詳しくお伝えします。すっきりとしたボディラインを目指す方はぜひご参加ください。

▶2月14日(木)・28日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

2月のテーマは「姿勢」(美しいプロポーションと呼吸読講座含む)です。

▶2月7日(木)・21日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間
セルフケア

肝臓ケアで
代謝アップ!

肋骨の右側の縁に手のひらをあて、肝臓をじんわり3分間温めます。カイロやホットジェルを使えばさらに効果的!

