

## 【暑がりなアナタも、ホントはカクレ冷え性かも?!】

**防**  
**始**  
**予**  
**事**

ツライ！冷えを克服して  
ハツラツと春を迎えましょう

せっかく暖かい季節になっても体が温まらなくて、いつもでも厚い靴下を手放せないと冷え性でお悩みのアナタ。冷え性には、自律神経や免疫機能が深く関係していることをご存知ですか？

ストレスが続く、交感神経が高くなると、血流が悪くなり、酸素が運ばれにくくなります。血流も悪くなると疲労物質が排出されないだけでなく、ウイルスや細菌など外敵を防御する体温システムが衰え、免疫力が落ちてしまいます。つまり、カラダの冷えは身体機能に大きく影響を受けているのです。特に運動不足で血流が悪い方は、ストレスによるダメージをもろに受けてしまいます。他に、お酒の飲み過ぎ、不眠、悩み過ぎ、働き過ぎ、痛み止めの常用なども血流を悪くして、冷えを助長し免疫を落としているのです。また、太り気味の方で、暑いと言って一年中、冷たいものを欲しがっている方がいますが、それは内臓が冷えているから。その内臓を守ろうとして、身体の表面が熱くなるので、暑いと感じ

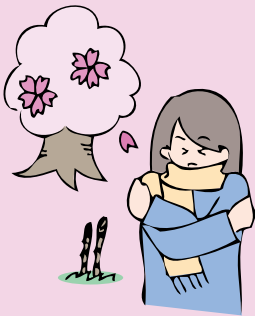
るので。これはカクレ冷え性ともいえます。

冷えが進み免疫が低下すると、年齢に関係なく、シミ、シワ、白髪、動脈硬化などの老化現象もすすみ、白内障やガン、胃潰瘍、歯槽膿漏などの病気の元にもなってしまうのです。

冷えを侮るなかれ。自覚がなくても、本当は冷えが進行している場合もありますから自分の手で触れてセルフチェックしてみましよう。手足だけでなく、本来、暖かいはずのお腹、お尻、太もも、腰がひんやりしていませんか？

暖かい季節になっても冷えている方は、インテグラシーで自律神経のバランスを整え自分にあつた生活や、運動のアドバイスを受けることで、冷えを克服して、ホントの春をカラダ全体で感じましよう。

インテグレーター/畠山 智泉



## インテグラシークリニックがオススメする

# 自律神経ケア 5,250円/30分

本格的な春の到来を前に、体調不良を改善し、美しく健康な心身を手に入れましよう。

身体の60兆もの細胞を支配している自律神経は瞬時に働く細胞、休む細胞を判断します。ところが、名前のとおり、自分の意志ではコントロールできません。しかし、呼吸やよく噛むことで副交感支配を高めリラックスさせることはある程度できます。インテグラシーでは、自律神経を調節して神経につながる筋肉をほぐすだけでなく、生活アドバイスも含めて、あなたの自律神経をトータルにケアします。

## こんな症状に効果的!

不眠

気力の減退

めまい

下痢や便秘

耳鳴り

身体のコリ

3分間  
セルフケア

シコフミで  
老廃物を  
溶かす!

下半身の筋肉を鍛えるお相撲さんの四股踏みは、血管内に付着している老廃物を溶かす優れたエクササイズ。最初は無理せずに、ゆっくりと3分間ぐらゐを目安に。



## 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、アロマテラピー、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/11:00~21:00 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。

