

【ストレスを上手にコントロールできれば、アトピーだって恐くない?!】

防
始
予
事

体内センサーの役目もあるアトピーを味方につける？

アトピー体質とは、体内でアレルギー反応を起こす、免疫グロブリンというたんぱく質を作りやすい体質のことをいい、皮膚炎のほかに、喘息や花粉症などをおこす場合があります。

しかし、実はアトピー性皮膚炎は自律神経の乱れによって起こる『自律神経失調症』の一つ。アレルギー反応を起こしやすい物を排除したり、ステロイド軟膏を塗ってもなかなか治らないのは、自律神経が乱れたままの状態が続いているからで、これ以上体に負荷をかけたくないといった防衛反応の一つといえます。

自律神経は物理的・精神的ストレスによって乱れます。物理的ストレスには、慢性的な睡眠不足や暴飲暴食、大気汚染、化学物質などがあり、精神的ストレスには、環境の変化や人間関係、家庭や職場での問題、怒りや苦しみ、そして焦りの感情などさまざまな要因が挙げられます。一時的なものなら自律神経は正常に働いてくれますが、長期間続くと次第にバランスを保てなくなりアトピーを発症しやすい体になってしまいます。

アトピー体質は残念ながら取り除くことはできませんが、生活習慣を見直すことで、発症させない、悪化させないようにコントロールすることはできます。たとえば、

① 自分を取り巻くストレスを一つひとつ改善していく。
② 適度なスポーツや趣味などを生活に取り入れて気分転換を図る。

③ 前向きに物事を捉えられるように、思考をスイッチする習慣をつける。

といった、発想の転換でも十分効果があるのですから、トライする価値は大いにあります。

アトピーは、自律神経の乱れを知らせてくれる大事な危険信号。あなたの体をストレスから守るセンサーとして、仲良く賢く付き合っていくことをお勧めします。

インテグレーター/加藤麻子



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

暑くなる前に、体調不良を改善し、美しく健康な心身を手に入れましょう。

自律神経は、内臓のさまざまな活動を支えている大事な機能。体調不良の原因が、実は自律神経のバランスを崩しているという場合が意外と多いものです。まずは自律神経とも深い関係のある、背中の中のラインの筋肉を緩めて、呼吸を上手に取り入れる身体をつくるのが大切。呼吸を調整することで自律神経まであなたの味方にしていきます。

こんな症状に効果的!

猫背

頭痛・不眠

ダイエット

肩こり・腰痛

内臓疾患

生理不順

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

5月のテーマは「ホルモンバランス」について。セミナー<THE アンチエイジング!ホルモンバランス>のテーマに沿ったエクササイズを引き続き行います。

▶5月22日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

5月のテーマは「ホルモンバランス」(ホルモンバランスと呼吸講座含む)。深い呼吸を練習していきます!

▶5月15日(木)・29日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間

セルフケア

簡単
ストレス
解消法

ふくらはぎはストレスと関連の深いところ。マッサージでストレスの程度を確認しましょう。ふくらはぎを下から上へ圧迫します。5秒キープ×3回。



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 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~22:00 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。

