

【あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします！】

防
始
予
事

内臓機能をアップしてダイエット。
太らないカラダは肝臓が作る？

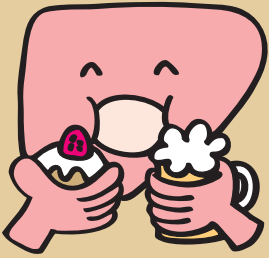
年末年始はとかく宴会が多いもの。楽しい時を過ごしているうちに、いつのまにか体重が増えて…。ついつい食べ過ぎてしまうのには、実は、肝臓の機能低下という秘密が隠されているのです。

食事に含まれている炭水化物、たんぱく質、脂質はそのままでは体のエネルギーや作り材料になりません。栄養素は小腸で消化吸収され、門脈という血管から肝臓に送り込まれます。肝臓では炭水化物に含まれるブドウ糖をグリコーゲンとして貯蔵し、必要に応じてブドウ糖として血中に放出し、エネルギー供給を行っています。つまり、肝臓はエネルギーを作り出す工場だけでなく、エネルギーの貯蔵庫としての役割も果たしています。

しかし、お酒の飲みすぎで、肝臓がアルコールを処理することに追われていたり、脂質や糖質の取りすぎで脂肪肝のようになった肝臓は機能が低下してしまい、十分なエネルギー源を放出できなくなります。すると、脳がエネルギー不足を感じ、たくさん食べることを要求してしまいます。そのため、甘いものがほしくなったり、お酒を飲んだ後、締め込みにラーメンやお茶漬けを：なんてことに。

食欲を抑えられない状態をひきおこしてしまう肝臓の機能低下は、飲酒だけでなく、筋肉のこり、体の歪み、自律神経の乱れなどによる血流の低下も深く関係しています。肝臓の機能アップを図るには、肝臓と関係のある筋肉を強化したり、ストレッチが有効。肝臓が元気になると、やせやすい身体になるだけでなく、エネルギーをしっかりと補給できるので、脳もスッキリするはず。

さあ、元気な肝臓で新しい1年をスタートさせましょう。インテグレートター／浦田佳代



今日のオススメ
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

肝臓をはじめ、内臓を外から刺激して内臓の血流をアップ、活性化させます！

何をしてもやせられない方にはダイエットコースもおすすです。内臓矯正も含め、発汗、筋肉の強化、リンパドレナージュなど一人ひとりの体質に応じたダイエットケアをご提案します。ついってしまった脂肪を落とすだけではすぐにリバウンドしてしまいます。肝臓の機能をアップすることで太りにくい体作りをお手伝いします。詳しくはスタッフまで！

こんな症状に効果的！

食べ過ぎ・飲み過ぎ

肥満

代謝不良

デトックス

便秘

消化不良

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

年末年始の暴飲暴食してしまった方は特におすすめ！「IDダイエット」をテーマにシェイプアップを図ります。

▶1月8日(木)・22日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

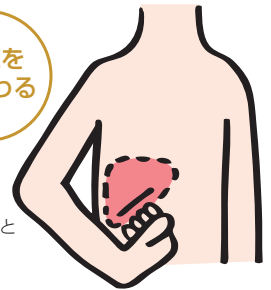
ゆったりとした呼吸とともに内臓機能をアップさせていきましょう。「代謝アップ」のミニ講座付き。

▶1月15日(木)・29日(木) 19:00~20:15

3分間
セルフケア

肝臓を
いたわる

肋骨の右側のぶち指先を当て肝臓を痛くない程度に、息を吐きながらゆっくりと押ししてみましょう。3回程度が適当です。



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(日・祝日 ~21:00) 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。

