

**【頭蓋骨は、28個の骨がジグソーパズルのように組み合わさっています】**

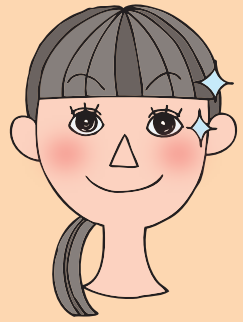
**防**  
**始**  
**予**  
**事**

## 頭蓋骨の歪みが アナタの瞳を濁らせている？

どんなにメイクを完璧にしても、瞳が濁っていたり、目が充血している、なんとなく疲れた印象になってしまいませんか。ビューラーやマスカラで、メジカラをアップするのもひとつの手ですが、あなたが持っている本来の目の力強さや輝きを取り戻したら、さらに魅力がアップすると思いませんか。

顔を含めた頭部は28個の骨が組み合わさってできています。眉毛や目の高さが違うといった外見の不均衡、眼精疲労、目の周りのたるみなど、普段のお手入れでは解決できない症状は、実は頭蓋骨の歪みが原因している場合が多いのです。特に重要なのが蝶形骨。目や鼻の奥にあつて蝶が羽を広げたような形をしており、眼窩を形成する骨の一つです。この骨の真ん中には、タンパク質を合成し『若返りホルモン』といわれている成長ホルモンを出したり、他のホルモンを出す器官に大きな影響を与える下垂体が収まっています。蝶形骨の歪みは、他の骨と連動して大切な血管

や神経を圧迫し、頭や目に関する症状、首のコリ、ホルモンバランスや生理機能全般にまで、大きな影響を及ぼしてしまいます。



この歪みを元に戻すには、頭蓋骨矯正が効果的。呼吸によってわずかに動く頭蓋骨の動きを取り戻し、脳髄液の流れも良くなり、疲れた脳をすっきりさせることができます。さらに、後頭骨との関節が緩むことで視神経の緊張が和らぎ、眼圧も適切に保たれるので、目の疲れが取れて、自然と透明感と輝きが出てきます。当然、白内障や緑内障の予防にも役立ちます。目の透明感だけはけつして外からのケアだけでは取り戻せません。頭蓋骨矯正でキラキラと輝く目を取り戻しましょう。

インテグラレーター/田中丸礼子

**インテグラシークリニックがオススメする**

## 頭蓋骨すっきりケア

スキンケアだけでは得られない眼力アップをはかりませんか？ **6,300円/30分**

頭蓋骨とつながる首の筋肉の調整やストレッチを行うとともに、パズルのように組み合わさった頭蓋骨の調整をしていきます。肌だけでなく、つらい症状の改善にも効果的。脳疲労を感じている人にもおすすめです。

**こんな症状に効果的！**

- 頭痛・偏頭痛
- たるみ・しわ
- 顔のゆがみ
- 顎関節症
- 耳鳴り
- 眼精疲労

**information**

- 『インテグラシーエクササイズ』クラス  
8月は「ひっこめお腹」がテーマです。筋肉をしっかり意識して行うエクササイズで、効果を体験！  
▶8月13日(木)・27日(木) 19:00~19:40
- 『インテグラシーヨガ』クラス  
「眠り」についての講座付き。寝苦しい夏の夜を乗り切るテクニクを身に付けられます。  
▶8月6日(木)・20日(木) 19:00~20:15

**3分間セルブケア** **歪みをスッキリ解消!**

頬骨を片手で押さえ、頬の筋肉を頬骨からひきはがすようにストレッチします。皮膚を強くこすりすぎないように注意!

**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。