

【寅年は飛躍の年!! 2010年が皆さんにとって飛躍の年になりますように!!】

防  
始  
予  
事

## 熊の習性をみならって 内臓の冬眠(?)をおススメ

みなさんは、熊の胆(くまのい)はご存知ですか?

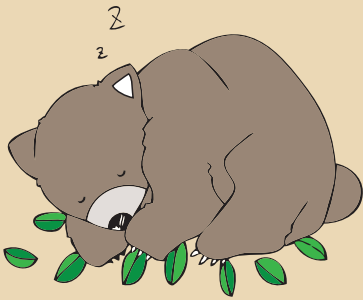
熊の胆のうのことで、熊胆(ゆうたん)ともいわれ、胆のうを乾燥させてつくられる、生薬のことです。主に健胃効果や利胆作用など消化器全般の薬として用いられています。胆のうから出る胆汁は、肝臓で作られてから、胆のうの中に濃縮して貯蔵されます。この胆汁には脂肪分の消化を助ける働きがあり、胆のうは必要に応じて胆汁の量を調節しながら分泌して、消化活動を助けています。

熊の胆は聞くところによると、冬眠の前で大きな違いがあり、冬眠明けのモノは大変珍重されているそうです。なぜかという点、冬眠中の熊は食べ物を食べない、つまり消化のための胆汁を必要としないので、胆のうに胆汁がたまり貯蔵されてとても大きくなり、逆に、冬眠前の熊は長い眠りに備えて食べ物をたくさん食べて消化活動をせつせつと行うので、貯蔵された胆汁が少なく、胆のう自体も小さくなってしまいうそうです。

胆汁がたくさん含まれた冬眠明けのモノが高価なものも納得できますよね。

人間は冬眠はしませんが、冬は冬眠前の熊のように、年末の忘年会や飲み会、年始はお正月や新年会で、いつもにまして、美味しいものを食べる機会が多くなります。脂肪分たっぷりのごちそうで、胆のうも他の内臓も消化活動に大忙し! そのため、この時期は、内臓を活性化するケアや、腹八分目・よく噛むなど食べ方に気をつけたり、意識的に内臓を休ませてあげることが大切です。熊の習性を見習って、アナタも「内臓の冬眠」の機会を設けてみてはいかがでしょうか?

インテグラーター/植田祥子



### インブルーヴがオススメする

## 内臓スッキリケア

内臓の機能アップは元気の源です!  
6,300円/30分

食べ過ぎによる胃もたれや食欲不振などの不調以外にも、筋肉のこり、身体の歪み、自律神経の乱れなどは、内臓の調子が悪くなることと深く関係しています。肝臓・胆のう・膵臓・胃などの内臓と関連のあるポイントや、腸セラピーなど内臓にダイレクトに働きかけるケアで内臓の機能アップを促進します。

### こんな症状に効果的!

- 食べ過ぎ・飲み過ぎ
- 胃もたれ・胃痛
- 肥満・代謝ダウン
- 便秘・消化不良
- 食欲不振
- 慢性疲労・胸やけ

### information

- 「インテグラシーエクササイズ」クラス (3,000円)  
ちょっと太ってしまったかな? という時に効果的なエクササイズを行います。  
▶1月14日(木)・28日(木) 19:00~19:40
- 「インテグラシーヨガ」クラス (3,000円)  
新年を迎えて“何か運動しなくちゃ”と思っている方、まずは呼吸を中心としたヨガを始めてみませんか。  
▶1月7日(木)・21日(木) 19:00~20:15

3分間  
セルフケア

消化機能を  
助ける  
ハーブティー



ダンデライオンのお茶は、古くから胆のうや肝臓の機能を高めるお茶として知られています。食べ過ぎが気になるこの時期は、ダンデライオンやペパーミント、ジンジャーなどのハーブティーで消化を助けてあげましょう!

### 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。

INTERNATIONAL INTEGRAL ASSOCIATION 直営  
インブルーヴ 東京都中央区銀座1-5-14  
銀座コスミオンビル4F  
OPEN/11:00~21:00 (日・祝日 ~20:00) 予約制・水曜定休日  
03-3567-0511 当日予約可  
http://www.i-improve.jp/

