

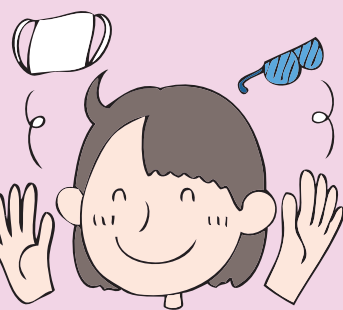
【ふくらはぎマッサージで花粉症を乗り切ろう!】

防
始
予
事

“ふくらはぎ”と、花粉症が関係あるってホント?

とうとう花粉症のシーズン到来! 街中でもマスク・メガネで花粉対策万全の人を見かけるようになりました。せっかくのボカボカして気持ちのいい季節なのに、うっとおしい気分が悩まされている方も多いのではないのでしょうか?

実は、その気分と日常のストレスが花粉症の症状をさらに重くしている可能性があるのです。人間はストレスを感じると、副腎という臓器からコルチゾールという、ストレスと戦うためのホルモンを分泌します。しかし、副腎が張り過ぎて疲れてしまうと、おのずとコルチゾールの分泌も滞りがちに…。そうなる大変! ストレスによって起こる過剰な免疫反応を抑制してくれる作用を持つコルチゾールが正常に分泌されなくなると、免疫機能が暴走し始めてしまいます。



インテグラレーター/中村友紀

そこでおすすめなのがふくらはぎのマッサージ。ふくらはぎは副腎と深い関係があって、ストレスが多い人はかなり硬く、パンパンになっています。自分のふくらはぎをちよつと触ってみてください。寒い冬に、ブーツを愛用し過ぎて、ふくらはぎがさらに硬くなっていますか? ふくらはぎをしつかりケアしてあげるだけで副腎が活性化し、花粉症に対抗できる身体をつくることができます。ふくらはぎのケアで、花粉症に負けず楽しい春を満喫しましょう!

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス (2,500円)
ふくらはぎを柔らかくしなやかにするエクササイズ。ストレス過多の方、硬いふくらはぎが気になる方におすすめです。

▶3月11日(木)・25日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス (3,000円)

免疫を強化して風邪や花粉に負けない身体づくりをしていきましょう。免疫についてのミニ講座付きです。

▶3月4日(木)・18日(木) 19:00~20:15

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・脾臓・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

3分間
セルフケア

ふくらはぎ
やわらかケア

麵棒などの棒を使ってふくらはぎのコリをほぐしましょう。手で行なうよりも楽に効果的にほぐせます! 往復10回くらいを目安に。



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。

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

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

http://www.i-improve.jp/

*詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。

