銀座健康通信

Vol.42
2010.5.1
5月号

“銀座人”の健康生活を提案するインフォメーション

発行／インプルーヴ　銀座健康通信編集部
毎月1日発行（通巻42号）
東京都中央区銀座1-5-14　銀座コスミオンビル4F
TEL 03-3567-0511　http://www.i-improve.jp/

［偏りのない生活習慣で、自律神経のバランスを保って元気ハツラツ！］

予防事始

肉食系は、活性酸素を暴走させてしまう危険性あり

最近、イライラしたり、やたらと甘いものがほしくなったり、便秘やニキビ・吹き出もの、疲労感や不眠に悩まされているとしたら、要注意！

それらの症状は、自律神経のバランスが大きく乱れているサインかもしれません。

自律神経は、心臓を動かしたり、呼吸や消化といった生命維持に欠かせない機能をコントロールしており、活動時の交感神経とリラックス時の副交換神経が私たちの意思に関わらず必要に応じて切り替わっています。どちらか一方に傾いてしまうとさまざまな不調が現れ、活性酸素の暴走を招きかねません。

活性酸素は、細菌やウィルスから守ってくれる大切な存在ですが、過剰に働き過ぎると細胞を傷つけ破壊し、老化を促進してしまいます。活性酸素を無毒化する働きは副交換神経が担っていますが、ストレスなどで交感神経が優位な状態が長く続くと活性酸素は増加して暴走を始めます。

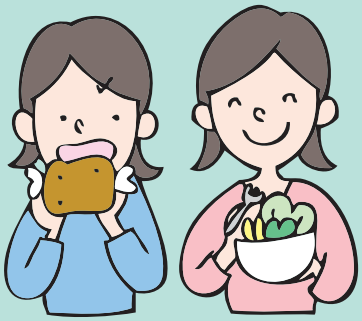
さらに、食べ物の嗜好も、自立神経と活性酸素の機能に影響を及ぼします。

野菜はアルカリ性で活性酸素を中和して副交換神経を優位にしますが、逆に肉は酸性で、交感神経を刺激します。

つまり、過剰な肉食は活性酸素の暴走につながってしまうのです！　自律神経を乱さないためにも、交感神経を刺激する肉やコーヒーは活動時のお昼時に適量にしてみるなど工夫してみてはいかがでしょうか。副交換神経を優位にする食品としては、野菜だけでなく納豆などの発酵食品もオススメです。

何事もバランスが大切。生活も食事も、極端にならないように気をつけることが病気予防につながります。

インテグレーター／山本聖子



今月のオススメ

インプルーヴがオススメする

自律神経ケア

自立神経の不調は、
早めの対処が必要です！

6,300円／30分

疲れがとれない、頭が重い、お腹の調子がよくない、生理不順などといった「なんとなく体調がすぐれない」症状は、自律神経のバランスが崩れていることが原因かもしれません。自律神経の通るポイントに、的確に刺激を与えることによって、気になる症状を改善するコースで、春の到来をスッキリとした気分で迎えましょう！

こんな症状に効果的！

- 不眠・頭痛
- 肩こり・腰痛
- 冷え・だるさ
- 花粉症・アレルギー
- 生理不順
- 目の疲れ・ドライアイ

information

■『インテグラシーエクササイズ』クラス（2,500円）
身体に刺激を与えて、自律神経のバランスが崩れにくい身体作りを目指しましょう。
▶5月13日(木)・27日(木) 19：00〜19：40

■『インテグラシーヨガ』クラス（3,000円）
自律神経のバランスをとるのにヨガを上手に日常に取り入れましょう。自律神経についてのミニ講座付き。
▶5月6日(木)・20日(木) 19：00〜20：15

3分間セルフケア　自律神経を整える乾布摩擦

乾布摩擦は、血行がよくなって自律神経のバランスを整えるのに役立ちます。柔らかい自然素材の布で、心臓に遠いところから始めましょう。順番は、足の先→足→腰→手の指→腕→肩→背中→顔・首筋→胸へと進めるのがよいでしょう。

インプルーヴでは、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。

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、アロマテラピー、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。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

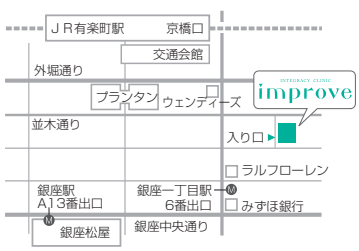
インプルーヴ

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
当日予約可

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。



ゴールデンウィークは、通常通り営業いたします。