

## 【幸せホルモンで、お肌をきれいにしましょう!】

**防**  
**始**  
**予**  
**事**

夏の疲れ肌対策は、  
”美肌ホルモン”が決め手!

夏は、強い日差しがお肌の老化の原因になるだけでなく、冷房による乾燥や、冷たい飲み物の摂り過ぎ、暑さによる寝不足など、お肌に影響が出ないわけはありません。

これらの原因で肌の奥までメラニン色素が蓄積・増殖するだけでなく、肌の張りを保つエラスチン、コラーゲン、保水力を保つコンドロイチンも減少するため、正常に細胞が入り替わらず、それがシミやクスミとなり、皮膚の乾燥や肥厚も進みシワやタルミになっていきます。

とかく表面的なケアに偏りがちですが、実は、お肌は自身で再生を促進することもできるのです。それには、**「エンドルフィン」というホルモンを増やすことが必要です。**

エンドルフィンは化学構造がモルヒネに似ていることから、脳内麻薬とも呼ばれています。エンドルフィンが自分の脳内で作られると、リラックスしながらも爽快感和恍惚感が得られます。また精神面だけでなく、全身を元気にして、内臓も活性化され解毒効果も増します。毛細血管も拡張させるので、血



行が良くなり細胞の再生も順調となり、シミやクスミも軽減。結果、肌が潤い透明感も増すのです。まさに美肌快樂ホルモンといえるでしょう。

このホルモンを分泌させるのは、意外に簡単。ウォーキングなどの軽い運動を始めてから約15〜20分間で脳の中で分泌が始まり、さらに10分以上運動を続けることで引き出されます。しかも、分泌の効果は数時間にわたります。

また、笑うことも効果的。うれしいな、楽しいな、気持ちいいな、といった「快」の刺激が、エンドルフィンを多く分泌させるのです。エンドルフィンの効能を多めに活用して、夏の疲れ肌をよみがえらせましょう!

インテグレーター/岩田英理子

## インテグラシークリニックがオススメする

**整顔ケア** 5,250円/30分

顔のバランスや頭部にかかるストレスを軽減していくケアです。

楽しい夏の思い出の後にはやってくるのが、肌トラブル。

手入れをしないでいると、秋になっても、肌の老化はさらに加速し続けてしまいます。

でも、今からでも遅くはありません。気持ちをおツブするだけでもお肌は再生するのです。

インテグラシーで、あなたにあったケアを行い『快樂美肌ホルモン』を分泌させて

夏の疲れ肌を、正常なお肌に戻しましょう。

## こんな症状に効果的!

肌荒れ

肌のくすみ、くろずみ

日焼け後のシミ

乾燥によるシワ

首、肩のこり

気分の落ち込み

## information

### ■「インテグラシーエクササイズ」クラス

9月のテーマは「小顔をつくる」。顔の歪みやむくみ、たるみだけでなく、首や肩をはじめ、身体の筋肉のバランスや姿勢を整えていくことですっきりとしたフェイスラインをつくりましょう。

▶9月13日(木)・27日(木) 19:00~19:40

### ■「インテグラシーヨガ」クラス

9月のテーマは「夏バテ対策」(体温調節講座付き)です。呼吸を整え、身体のバランスを取り戻しましょう。

▶9月6日(木)・20日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間 セルフケア 血流を良くして お肌の再生を促す

指先(指の腹)で、お肌を全体に軽くパッティングしましょう。約5分間行ってください。できるだけ、楽しいことを思い出しながら、笑顔で行うとさらに効果がアップ!



## 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 銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~21:00 年中無休・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。

