

Say Goodbye to Cellulite, Fat and...

すっきりボディを導く、ためない生活

食べる量は変わらないのに太る、運動してもなかなかやせない。それはきっと生活の乱れで代謝能力が低下しているから。不要なものをしっかり捨てて、毒をためない身体を手に入れよう。

Text by Eri Kataoka Photo by VCL / Paul Viant / Getty Images 取材協力＝王尉青(青山・ハリ－院長) 宮澤輝子(ビューティライフ・セラピスト)

年

を重なるにつれ、身体の外へ出さなくちゃいけないものは増える。お酒や偏った食事、ストレスで濁った血、老廃物を載せた水分や便、疲労物質……。それが簡単には出なくなりたまっていくのが現状だ。

毒素を排泄し、体内を浄化するのは、健康を維持するために不可欠。

「特に胃腸の代謝は肌やボディラインに大きく影響します」と指摘するのは、鍼治療を併用する断食システムで評判のハリ－の王院長。

「現代人の不規則な生活スタイルは、老廃物や毒素など古いものを排出し、新しいものを生産する代謝機能を衰えさせます。代謝は日中より夜に活発に行われますが、睡眠時間が短いと代謝しきれないまま朝を迎え、胃腸には消化しきれなかった古いものが残留。食べ物が胃腸に長時間も留まれば腐敗し発酵します。そのガスを身体が吸収し、吹き出物や肩こり、便秘を引き起こすのです」。胃の働きが鈍ると顔にむくみやくすみが見れ、腸の働きが低下すると下半身に肥満やセルライト、冷えなどの問題が起こりやすくなるという。

自律神経が乱れ、栄養過多に

「胃腸の働きを悪くする3大要因は、代謝の能力以上のものを取り込む下力食い、消化のスピードが追いつかない早食い、代謝の時間を与えない寝る前の飲食。本来、人間は身体に必要なときに必要な分だけ栄養を取るべきもの。現代人はストレスやホルモンバランスの乱れ、不規則な生活リズムなどにより自律神経の反射がまひし、満腹中枢が刺激されにくく、いくら食べても満腹感が得られないのです。都市型の生活をす



A 白樺エキスでセルライトを克服

代謝を促進して血液をサラサラにする白樺の葉や、血流をスムーズにするローズマリー、体液の循環を整えるブッチャーブルームなどの成分が、マッサージによって肌の深部に浸透しセルライトに働きかける。むくみや下半身太りに有効で、肌もしっとり潤うオイル。ホワイトバーチボディシェイプオイル 100ml ¥3,990/ヴェレダ・ジャパン



B 過剰な脂肪と肌のたるみに、喝!

脂肪細胞の形成を遅らせ、脂肪分解を促進。リンパの流れをよくしながら肌表面をリフトアップするという4ステージを繰り返すことで、キャピトン(セルライト)の発生を抑えるトリートメント。落ちにくい脂肪を減らし、マッサージで脚がスリットと軽くなる。冷え感の苦手な人もOK。トータル リフトマンスール 195g ¥6,825/クラランス



C 血液とリンパの流れをスムーズに

独自の自然療法にタラソテラピーを取り入れたボディケアラインのジェル。血液、リンパの流れを助け、下半身のむくみやセルライトの形成を防ぐ。一瞬で浸透するべたつかない感触。ハーブの香りに包まれ、リラクゼーションながらボディの手入れを。ジェナティック マリン ボディコンフォート 200ml ¥11,025/エー・エス・インターナショナル



D アロマ効果を楽しむながらケア

セルライトや老廃物の排泄を促す、アロマ効果のあるバスオイル。ホルモンの調節にも効果的で、生理前の不快な症状も和らげる。ポール・シェリー ビュリファイング バスオイル 150ml ¥8,400、血行を促しセルライトを分解。高品質な安心ハーブと確かな効果が人気。ボディプロファイル ジェル 200ml ¥9,450/ピー・エス・インターナショナル



E 脂肪分解だけでなく新しく作らせない

ビターオレンジフラワーエキスによって脂肪の分解を促進しながら、ポルドリーフエキスとハイビスカスエキスで脂肪細胞生成メカニズムも抑制。脂肪蓄積を抑えてセルライトをぐんぐん減少。さらに大豆皮エキスや緑茶エキスなど豊富な植物成分で、ハリのあるすべすべの肌も手に入る。フィット スクルプト 150ml ¥14,175/シスレー・ジャパン