

激痛だけど食欲抑制効果は大



中国鍼

48時間メニュー

48時間内に3回施術。1回につき、マッサージ30分、鍼治療30分(4本×3~4セット)。48時間内での食事は基本的にスープと野菜中心のみと指導された。



黄 端麗さん
鍼灸師。東京慈恵会医科大学麻酔科にて鍼灸外来を担当後、鍼灸治療院「治療室ヘルス21」院長。

「中国鍼を打つだけで、やせるらしい」。ダイエッターの口コミを耳にして、噂の震源地、東京・青山の「Hurri」を訪れた。系列の治療院で鍼による食欲抑制効果が話題となり、ダイエッター



鍼治療の前は全身をマッサージ
約30分間のマッサージはかなりバツル。日頃の緊張がほぐれていくようで気がつけばカラダが楽に。

ドキドキの鍼初体験に大緊張

鍼を打つ瞬間はチクッとするだけなのに、深く挿入されるにつれ鈍痛が走る。これととにかく痛い痛い……。



3 長くて太い中国鍼を挿す
鍼を挿す位置はその日の体調に合わせて。「Hurri」では太さが異なる2本の鍼を使う。



4 炭水化物を避け、スープでしのぐ
「48時間で効果を出すならコレ」と指示。鍼の効果で食欲が抑制されているのか、スープだけ満腹に。

イタ〜イ!!



Hurri (ハリ)



港区北青山2-7-17 青山安全ビル7F ☎03-3404-8899 ※11:00~21:00(土・祝~19:00) 要予約 ※日曜 料金/中国式鍼ダイエッター7500円(カウンセリング20分、マッサージ30分、鍼治療20分)回数券10枚6万円
http://www.hurri.co.jp

専門治療院として独立させたのだという。
「鍼で自律神経の働きを正常に戻し、脂肪の代謝を促進させるんです(Hurri:王尉青さん)。
治療は1回7500円の「中国式鍼ダイエッター」のみ。
施術台に上がり、まずはマッサージから。ツボをゴリゴリと押される気持ちよさについてウトウト。すると、隣の個室で「い、痛い!」「ひい」という叫び声が……。
実は、ここで打つ中国鍼の太さは日本鍼の10倍。しかも、挿入する深度はなんと3cm以上。それをおへその両脇、手首、足首など、左右4本打つては10分ほど時間を置き、3〜4セット繰り返す。
実際、打たれてみると、これが痛いなんのって。グイッと鍼が

ツボに命中した瞬間、「ひえええ」と叫ぶ以外に言葉が見つからないほど。痛いのは鍼を打った瞬間だけなのが、せめてもの救い。が、鍼を打った後はむくみが取れて顔もスッキリ。空腹感はいつも通りなのに不思議なことにスーッだけで満腹。むくみは取れるし、食欲落ちるし、こりや、やせるわ。中国鍼の鍼灸師 黄端麗さんは言う。「たしかに耳には食欲抑制のツボもあるけど、ダイエッター目的の治療は一般的じゃないですね」。しかし、新入りの横尾さんは3回の施術で体重2kg減。治療は最初の1週間は連日、その後は週に2日通うと効果的だとか。7500円×…。お財布の紐と鍼の痛みとダイエッター、どれを取る?

体験報告

むくみスッキリ! 体重2kg減という人も!

隊長	副隊長	新入り
<p>Before</p> <p>身長165.5cm 体重51.0kg 体脂肪率22.5% ウエスト64.5cm 二の腕24.9cm</p> <p>After</p> <p>体重-0.6kg 体脂肪率±0% ウエスト-1.5cm 二の腕-0.9cm</p> <p>空腹感が一切なくなった驚きの2日間</p>	<p>Before</p> <p>身長156.5cm 体重57.0kg 体脂肪率30.5% ウエスト73.8cm 二の腕27.6cm</p> <p>After</p> <p>体重-0.2kg 体脂肪率+0.5% ウエスト-0.8cm 二の腕-0.1cm</p> <p>空腹感が一切なくなった驚きの2日間</p>	<p>Before</p> <p>身長158cm 体重48.5kg 体脂肪率26.0% ウエスト66.5cm 二の腕24.3cm</p> <p>After</p> <p>体重-2.0kg 体脂肪率-2.0% ウエスト-1.0cm 二の腕-0.9cm</p> <p>究極のダイエッターに出会った気がする</p>
<p>白服きりたい度 ★★★ マッサージ代を考えたらい!</p> <p>続けられる度 ★★ どこまでお金が続くか…</p> <p>やせられる度 ★★ 体重をもっと減らしたかった…</p>	<p>白服きりたい度 ★★ これはやる価値あり</p> <p>続けられる度 ★ 食べないとストレスたまりそう</p> <p>やせられる度 ★★★ 顔や顔のむくみが消えた!</p>	<p>白服きりたい度 ★★★ 効果を考えたら安いくらい</p> <p>続けられる度 ★★★ カラダ全部が元気になれるそう</p> <p>やせられる度 ★★★ メリハリがついて大満足!</p>



力強いキックが決まると脚が細くなる気がする。写真左は指導してくれた吉沢紀子さん。



基本姿勢をしっかり身に付ける。頭で考えるよりカラダで覚えていくことが大事。

体験者

大室奈緒子さん



Before
身長 145.5cm
体重 47.4kg
体脂肪率 -1.0%
ウエスト -0.5cm
二の腕 ±0cm

「1ラウンド3分間をしっかりと動き続けられ結構な運動量。汗の量も半端じゃないです」と体験してくれた大室さん。ここではシャドー、ミット打ちなどボクシングの基本からキックまで、約2時間休みなしに。打って、蹴って。を繰り返す。普段からカラダを鍛えているという大室さんの動きはキレがよく、体験1日目ですべて体重0.8kg、体脂肪率0.5%減。力強いキックやパンチは、二の腕や脚をキュッと引きしめてくれるみたい。しかもストレス解消にもってこい。

メリハリ対策委員会 番外編

ボクササイズ

定番人気のボクササイズ。1回で0.8kg減。

スリーエスアカデミー

千代田区三崎町2-6-6 光建ビル ☎03-5212-7920
ダイエッターコースは19:30~21:00。週1回、好きな曜日を選ぶ。入会金5000円、月謝4000円。