

ためないカラダが美人をつくる

キレイは「毒素排出」にあり!

どんなにケアしても、今ひとつ手応えがない……それはあなたの中の老廃物や毒素が邪魔をしているのかも？ いらぬものは外へ出す、これがキレイの基本のキ。

監修 石川干絵(取材) 板橋幸一(ウィルクリエイティブ)(物) イラスト 古川英和 取材・文 高橋千恵子 構成 奥 香(MAQUIA)

カラダにたまる毒素とは？ たまるっていったいどうなるの？

よく耳にする「老廃物や「毒素」といった言葉。具体的にいったい何を指すの？ それをため込んでいくと、カラダにどういった影響があるの？ をまず考えてみたい。

何げない生活の中でも、
毒素は体内へ入ってきている

なんとなく肌やカラダの調子が悪い、きちんとケアしているつもりなのに悪くなったような効果が上がらない……こんな状態は、体内に老廃物や毒素がたまっているせいかもしれない。老廃物や毒素といっても、その種類は多種多様。水銀やカドミウムといった重金属は汚れた空気やたばこから、残留農薬や食品添加物は毎

日口にする食べ物から、知らず知らずのうちに体内へ入ってきているのだ。これらをため込んだままにして

いると、数々の不定愁訴となって現れる。例えばしつこい肩凝り、習慣性のむくみ、肌のくすみなど。これではちよつとやそつとケアをしてしまいい、キレイへの道は遠い。今、美容界は空前の「デトックスブーム。カラダにため込んだ「不要

なもの」を排出する方法がたくさんある。あれもこれもと欲張るのでは

なく、まずは気軽に取り入れられそうなものから始めてみてはどうだろう。とりあえず手近なところでは、セルフケアがおすすり。自分でケアする時間がない、もしくは面倒だというならプロの手に任せてもいい。要はライフスタイルにデトックスを組み込むこと。これが「ためない」カラダになる第一歩なのだ。



肌のくすみ・クマ

睡眠不足の翌朝、顔色がドス黒くなっていた経験はないだろうか。血液がドロドロになるところなる。目の下のクマは、自分の血液がこの色だという証拠

肩凝り

血液やリンパの滞りのほか、精神的ストレスやイライラも原因。首には全身で800個あるリンパ節のうち300個が集中。肩や首の凝りは、全身のリンパの流れが悪い証拠

冷え

女性は男性に比べて体温が低い。さらにノー Sleeper と寒足で追い打ち状態。特に夏の冷えはカラダを芯まで冷やす厄介者。主に血行不良が原因

汗が出にくい

エアコンで冷えきり、運動もしなれていないカラダからは汗は出にくい。また、汗=汚いもの、というイメージをもつことも、出にくくしている原因のひとつだ

やせにくい

余計なものをため込みすぎているのだから、当然ダイエット効果も上がらない。体内循環をよくすることが、ダイエット成功への近道といえる

むくみ

たとえ水分をとりすぎてもリンパの流れがスムーズであれば、むくむことはない。むくみは、余計な水分や老廃物を抱えたリンパがたまっている状態だ

話題の「毒素抜き」を検証する！

ホメオパシー、キレーション、岩盤浴。

症状を出しきって 自然治癒力を高める

ホメオパシーとは「同種療法」(類似療法)と訳され、症状を起こす原因と同じものをあえてカラダに取り入れることで、その症状を改善する自然療法。症状の原因となる物質を薄めて体内に入れるので、「見症状を増幅させようとするが、その症状だけに共鳴し取り去っていく。」

「毒をもって毒を制す」のだと考えるところがやりやすいかもしれない。

ホメオパシーに用いられる「症状を起こす物質」はレメディという。これはイカスミなどの動物、カオミ



由井寅子先生
ホメオパシー・ジャパン代表、日本ホメオパシー医学協会会長。「出るべきものはきちんと出さないで、カラダを維持できません」

学校で学ぶこともできる

ホメオパシー・ジャパン

「ホメオパシーの目的は自然治癒力を高めること。体内にいらぬ老廃物をため込んでいたら、強いカラダにはなりません」と言う由井寅子先生。汗や発熱、下痢、鼻水、おりものなどは老廃物がたまっていて証だなのだ。「本来、カラダは老廃物を出そうとしています。だけどその人の気持ちがかためようとする。スムーズに出せば、臭くも汚くもないんです」



Data
東京都渋谷区初台2-1-4 センター東
京本部ビル ☎03(5352)7730 ②
9:30~20:00、9:30~17:30(祝日) ③
月曜 <http://www.homeopathy.co.jp/>



「ミネラルセット」
100粒入り/ホメオパシー
4200円/ホメオパシー
100粒入り/ホメオパシー
4200円/ホメオパシー
100粒入り/ホメオパシー
4200円/ホメオパシー



「浄化活性化セット」¥3045
ホメオパシー・ジャパン 病気の層の上に
被れや害などが厚く堆積している人のための
体内浄化レメディ

遠赤外線線でカラダの芯からじんわり温まる

岩盤浴とは、ブラックシリカという鉱石を使用した一種のサウナ。ただし温度は42度程度なので、サウナが苦手な人でも安心だ。またブラックシリカには「遠赤外線」効果がある。現代女性はエアコンによる冷えや汗を出しなれない生活環境のため、なかなか汗をかきにくい。岩盤浴を体験しても、最初は40分くらい出ない場合があるが、遠赤外線効果でカラダの芯まで温まった瞬間、毛穴という毛穴から吹き出るように発汗。しかもサラサラとした汗で、終わった後は気分爽快。さらにマイナスイオンによるリラククス効果も大だ。

岩盤浴

完全個室だから思う存分リラックス ベリーノ・ベレッツァ

「岩盤(ブラックシリカ)から放出されるホウミスという成分を浴びると、体内のイオン化が進み、汗が細くなる。これにより、通常の汗では排出できない体内に蓄積した水銀などの有害金属を排出する」という独自の理論を基に、施術の相乗効果を狙って岩盤浴を取り入れている。



高島なゆみさん
ベリーノ・ベレッツァ代表。「Tシャツと短パンもお買いますが、本当は裸で受けていただきたい。よりリラックスできますので」



Data
東京都港区南青山5-11-5 住友南青山ビル5F ☎03(3406)7226
9:00~22:00(月~金)、10:00~20:00(土・日・祝) 無休 <http://www.bellinobellezza.com>

おすすめは、全身マッサージ。温灸、岩盤浴がセットになった「ホリスティック トータルケア」(¥28250)。その人のドナー(エネルギー)の性質を見極め、それに合ったオイルと温灸を使う

将来書を及ぼす恐れのある重金属を体外へ排出

徐々に体内に蓄積し、自然には排泄できない鉛や水銀などといった重金属。キレーション点滴とは、EDTAというアミノ酸が、血圧を上げたり免疫力を低下させるこれらの有害金属をキレート(「挟む」)し、腎臓から尿を通して体外へ出す療法だ。また老化や病気の原因となる活性酸素を除去して、細胞の酸化を防ぐというアンチエイジング的な働きもあり、その効果が注目されている。ただし、カラダにとって大切な血液中のカルシウムやマグネシウムと一緒に排泄してしまふ、というデメリットがある。この点について対策をとっているか、必ず医師に確認を。

キレーション

アンチエイジングや先端医療にも力を入れる 北青山D.クリニック

日常生活に支障を来さない「デイサージェリー」(日帰り手術)がコンセプト。キレーション点滴は時間が30分~2時間ほどと短いため、仕事帰りに立ち寄る人も多いか。ほかにも生活習慣病などを防ぐ予防医療やアンチエイジングにも積極的に取り組んでいる。



阿保義久先生
北青山D.クリニック院長、外科医。「キレーション点滴は対症療法ではなく、肌やカラダの老化の予防の意味合いが大きいです」



Data
東京都渋谷区神宮前3-7-10 アケラビル8F ☎03(5411)3555 ②
9:00~20:00(月~金)、9:00~18:00(土)
③日・祝 <http://www.dsurgery.com>

点滴の時間は、EDTAの種類によって30分~2時間 ¥10500。点滴剤の中にはEDTAのほか、総合ビタミンとビタミンCをプラス。ソファに座りながら受ける



ロズ ジャパンPR&ドバタシニングマキアージュパレス
平塚ユカリさん

じんわり浸透する
予防ケアで多忙な
日々も肌荒れなし



専用液が白濁するので、肌汚れが目に見えてわかる

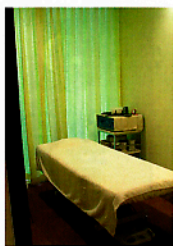
「ショパール」を程
度、スベイン王室
御用薬ブランド「ロ
ズ」の「エ」プレシ
ン、コスメや美容介
する知識はプロ級



シミ
毛穴

透明液が白濁するまで
肌を徹底クリーニング

ハードな日々でも美肌キープの
平塚さん。そのヒミツは、メイ
アージュ青山通りクリニックにあ
り!? 「肌が疲れる前の予防ケア
が大切なんです」(平塚さん)
「セレクトロニックコース」は、
20種類以上のハーブを配合した専
用液で肌を徹底クリーニング。透
明な専用液は毛穴や皮膚深部の汚
れを落とすことで白濁化。その後
微弱な電流で肌に活力を与える。
「2〜3日後からブリツとハリの
ある肌。唇の色がはつきりする
のは汚れだけでなく、肌くすみも
とれた証拠」(平塚さん)



マッサージというよりピアノタッチでやさしく小刻みな刺激を与えることでアミノ酸をより細かく深部へ浸透させる

判定しました!

受付&院内

7月にオープン。意が多く明るい雰囲気、リラックスして施術が受けられる

スタッフの対応

こちらの質問にはきちんと答えてもらえる。ハキハキとした受け答えは丁寧でやさしい

アフターケア

オリジナルのプラセンタ化粧品(外用薬)をはじめアフターケア用のスキンケアも充実



伊藤まゆ先生

クリニック院長。女性の皮膚悩みに対して多角的にアプローチ。やさしく丁寧なサポートが好評

メディアージュ 青山通りクリニック
 ☎0120-01-7768(予約優先)
 東京都渋谷区神宮前5-51-8 ラポルト青山7F
 11:00~20:00 日・祝
 ●初診料¥3150 ●美肌スベシナル点滅¥10500、セラ
 クロニックコース¥22050~、ポテメイクサロンコース¥
 16800~ <http://www.mediage.co.jp/>

信頼できる先生に肌を託す
セラブ編

北青山D・クリニック

カラダに害の悪玉を浄
化! 病気を予防にも

この条件はまず健康から。そ
こで、体内に直接働きかけて改善
を図る、キレーション療法を体験。
「カラダをきちんと診てもらうには
医療の現場が適切であり、なおか
つ美容知識と技術の高い病院をじ
っと探し、それが北青山
Dクリニックです」(倉嶋さん)
治療内容は、体内の不要重金属
をとるキレート剤とビタミンを含ん
だ点滴を行い、体内に吸収された
老廃物を体外に排出させてという
もの。「血管にこびりついてという
重金屬などもきれいに浄化できるの
で、動脈硬化や脳卒中などの予防
にもなります」(阿保先生)に
肌もカラダもきれいに!



最新の設備を揃えたアンチエイジング中心のサロン、ロ・クリニックフォーラムを併設

マキアビューティズNo.1
倉嶋ひろかさん

病気になるらない
カラダづくりこそ、
きれいの原点!



むくみ

判定しました!

受付&院内

生活習慣病予防から抗老化医療、美容皮膚科領域まで幅広く揃った新医療設備が素晴らしい

スタッフの対応

優秀なドクターたちの平均年齢は35歳。最新技術を取り入れるエネルギーを感じる

アフターケア

セカンドオピニオンの受け入れや、女性の医師による婦人科ドックなど、きめ細やか



阿保義久先生

東京大学医学部第一外科で培ったスキルを生かし、日々技術の向上と質の高い医療の提供に励む

北青山D・クリニック
 ☎03(5411)3555(予約制)
 東京都渋谷区神宮前3-7-10 AKERAビルB1
 朝9:00~20:00(月~金)、9:00~18:00(土) 休日・祝
 ●初診料¥2100 ●キレーション療法¥10500
 (1回) ●¥94500(10回・初診料含む)、活性酸素&
 フリーラジカルチェック ¥10500 <http://www.dsurgery.com>



1回の点滅時間は約30分。週1回のペースで20回。その後、ひと月に1~2回がベスト

マキアビューティズNo.1として誇りを飾る。コスメや健康に詳しく、独自の美容法を編み出す見識も

