

話題の方法が、まだまだあります。

# 最新のデトックス&ダイエット法で、

これも知っておこう！

## 流行中の毒出し&ダイエット食品を、ドクターが検証しました。

巷には次々と新種のダイエットが登場。その効果のほどはいったいどうなの？ P.16にも登場し、アンチエイジングと美容の知識も豊富な青木先生が、医学的地からメッタ斬り！

青木晃先生

### 焼きリンゴ



リンゴダイエットが進化して再燃の兆し。

リンゴにはアップルフェノンという抗酸化物質のポリフェノール、整腸作用があるペクチン、余分な水分を排出させるカリウムが含まれる。焼くと栄養が凝縮された皮の部分まで丸ごといただけで生より効果アップ。

「ペクチンには整腸作用があり、下痢や便秘を予防します。また、食事の前に食べると、満腹感が得られるメリットも。ただ、リンゴだけでなくいろいろな野菜や果物を摂ることも大切！」

### ダッタン青汁



血流アップを狙うなら、ダッタンソバの青汁を。

血流を大幅に増やして、ダイエット効果を発揮するのがソバの特効栄養素ルチン。ダッタンソバは日本ソバの約100倍もルチンを含む。さらに、実よりも若葉のほうが豊富なので、葉を青汁にして飲むのが断然おすすめ。

「代謝が悪い人には、ダッタンソバはおすすめですね。冷えてむくんで代謝が悪い人は当然やせにくいですから。腹持ちもよいので、おやつタイムに飲むのもいいでしょう」

### チョコレート



チョコレートはダイエットの救世主。

チョコレートに含まれるポリフェノールで老化防止。カフェインやテオブロミンなどの刺激性物質が、過剰な食欲をセーブしてくれる。食物繊維も豊富だから便秘解消にも役立つ。砂糖控えめのチョコを食前に食べよう。

「チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、動脈硬化を防いだり、抗酸化作用があります。ただし、絶対にカカオの量が70%以上のビターなチョコを選んで。食べすぎはNGですよ」

## 呼吸法

### 正しい腹式呼吸をレッスン。吐くことで、毒を外に。

脂肪を燃焼させるには、大量の酸素とゆっくりした運動が必要。横隔膜や腹筋をくまなく使う腹式呼吸こそ、この条件にあてはまる。深い呼吸は自律神経への刺激を強化し、全身の血管とリンパ管の拡張も強化。酸素が隅々に行き渡り血行もよくなるので、むくみや冷えなどの悩みも解消され、体内に毒素が溜まりにくくなる。正しい腹式呼吸を覚えるだけで、こんな効果が得られるとはありがたい。食前に行えば自律神経を安定させ、過剰な食欲を抑えられるそう。



↑鼻呼吸がポイント。寝ながら行うことで横隔膜が動きやすくなる。力を抜いて下腹部に意識を集中。

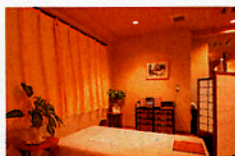
ここで受けられます。

●国立  
ピーシーナナニマル  
**BC720**  
☎042-573-9707

マンツーマン指導で腹式呼吸をマスター。

腹式、丹田、閉息、数息呼吸の集大成「生体健身法」を日本で広める羅子澤さん。自身もこの呼吸法で12キロの減量に成功した。肺胞を活性化し、換気効率を上げる呼吸法をマンツーマン指導で短期間に習得させる。日常に役立てられる食事の指導も行う。

→カウンセリングスペース。呼吸法実践後には中国茶がいただける。



↑ヒーリング音楽が流れ、リラックスして呼吸法を学べる。



●国分寺市光明1-38-3 シティコープ国立IC ⑩10:00~21:00(土日~20:00) 金祝休 http://www.bc720.com 体験3500円(40分)、6回7万円(食事&生活指導付き)。

## 吸い玉

### 体表に吸盤が密着。毒素をキューッと吸い出す。

中国の伝統的な療法である「吸い玉療法」は、真空状態にしたガラスのカプセルの口を皮膚につけ、ググッと吸い上げることで、溜まった老廃物を体内から吸い出すもの。毒素が多いほど濃くうっ血する。表面が上がってきた悪い血の下により血がどんどん流れていくので、血行もよくなる。施術時間は10分弱と手軽だが、肩凝りなどにも効果あり。欧米では「カッピング」と呼ばれ、グウィネス・パルトロウなど、ダイエット好きなハリウッドセレブも注目している。



↑ホルモン分泌や自律神経の調整、さらに内臓機能の改善も期待できる。痕は1週間~10日で消える。

ここで受けられます。

●表参道  
アキュラはりきゅうりん  
**ACURA鍼灸院**  
☎03-5469-0810

悪い部分を即座に見つける4代目鍼灸師。

曾祖父の代から続く鍼灸師一家に生まれた徐大業さんが、2年前に開いた治療院。鍼灸治療をメインに、吸い玉療法、カイロプラクティック、マッサージなどを取り入れ、その人の体調や症状に応じたオリジナルな施術メニューの治療で満足度は高い。

→施術前には、ていねいに時間をかけてカウンセリングを行う。



↑青山のマンションの一室にある治療院。喧噪を忘れる静かな環境。



●渋谷区渋谷1-3-18 ヴィラモデルナC-203 ⑩13:00~21:30(最終受付20:30) 水土日祝休 http://www.acuraclinic.com 鍼灸総合治療7000円(初診料3000円別途)。



# さらに体を軽く!

体に溜まった毒を出すには、プロの手を借りるのが一番! キレーションや点滴、遠赤外線など、体に溜まった毒を出して、やせやすい体に整えることができるスポットをご紹介します。

## 遠赤外線

ドームに入ってじんわ〜り。汗と一緒に毒素を流す。

ガン治療でも効果を挙げている遠赤外線療法。人間に最も有効な波長である遠赤外線を当てることで、体の深部まで温めることができる。体内の熱が上がることで血流がよくなり、代謝が高まり、さらに免疫力がアップする。多くの女性の悩み、冷え、が解消できるのはもちろん、脂肪が燃焼されやすくなる。さらに、遠赤外線が温まると通常の汗腺ではなく皮脂汗腺から汗をかき、ここから環境ホルモンや有害金属などの毒素も排出していく。疲労回復の効果もあり。



↑80度近い遠赤外線加熱器を使い、温灸のようにホトに当てていく。下半身は温熱ドームに入れる。

ここで受けられます。

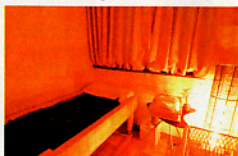
●銀座  
銀座いけだクリニック  
☎0120-251-901

気軽に立ち寄れる、美容専門クリニック。

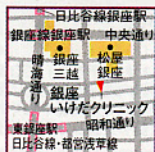
遠赤外線のほかに、髪の毛から体内の有害金属の含有量を検査するコースがあるので、毒素が気になる人は利用してみてください。ポトックス、ヒアルロン酸注入、イオン導入なども行い、しみ、シワの悩みからプチ整形まで豊富なメニューで応じてくれるのがうれしい。



↑待合室はナチュラルで落ち着いたインテリア。



→温泉の岩盤の成分と同じ石を敷き詰めた温かいベッドもある。



## 肥満遺伝子ケア

太りやすさには3タイプある。遺伝子に合った食事ケアを。

なぜ太ってしまうのか。この究極の問いに答えてくれるのが肥満遺伝子だ。50ほどある肥満遺伝子の中でも、日本人に多く見られる3タイプに注目。お腹回りに脂肪のつきやすいβ3AR(リンゴ型)、下半身に脂肪のつきやすく、皮下脂肪率の高いUCPI(洋ナシ型)、太りにくいβ2AR(バナナ型)に分けられる。糖質や脂肪など、控えるべき成分もタイプ別で異なるので、自分の肥満遺伝子を知り、普段の食生活に反映することで脂肪を溜めない代謝のよい体为实现。



↑タイプごとに、おすすめの食材や飲み物がある。糖質、脂肪、たんぱく質の栄養摂取量がそれぞれ異なる。

ここで受けられます。

●外苑前  
日本ウェイトマネジメント  
☎03-5786-4053

肥満遺伝子別ダイエットプランを作成。

アメリカで肥満遺伝子治療の研究を行ってきた佐藤淳香さんが主宰。肥満遺伝子を分析し、生活習慣、いまの肥満度などからオーダーメイドのダイエットプログラムを作成してくれる。食生活、運動、サプリと詳細なアドバイスのもと、効率のよい脂肪燃焼が可能に。



↑マンツーマンでの確かな指導をしてくれるから、安心しておまかせ。



→ガラス張りの明るいオフィス。食事のデリバリーサービスも実施。



## キレーション点滴

蓄積した有害金属を出して、気分もリフレッシュ。

キレーション点滴とは、体内に蓄積した有害金属を、アミノ酸が主成分のキレート剤(点滴)によって体外に出す療法のこと。長い年数をかけて少しずつ蓄積した有害金属は、自然の力で排泄することは困難だ。この療法では、キレート剤を血管内に行き渡らせることで、アミノ酸が有害金属をキャッチ。腎臓から尿を通して有害金属を排出してくれる。副作用が少なく、しかも受けたあとは気持ちがりフレッシュし、体が軽くなるという効果もあるそう。



↑ソファに座りながらの点滴。空いた時間にふらりと受けに来て、リフレッシュして帰る人が多いそう。

ここで受けられます。

●外苑前  
きたあおやまディークリニック  
北青山D.CLINIC  
☎03-5411-3555

日帰り手術がコンセプトの、頼れる存在。

日常生活に支障のない「デブサージェリー(日帰り手術)」をコンセプトにしたクリニック。ほかに、生活習慣病などを未然に防ぐ「予防医学」と美容皮膚科にも強く、ドクターならではのきめ細かい施術に定評がある。アンチエイジングにも積極的に取り組んでいる。



↑院長の阿保義久先生。キレーション点滴を始めて1年ほど。



→クリニックの受付。この奥に診察や施術の個室がある。

