

熱海断食道場

☎0557・80・2101

断食

熱海



腸美人「宿便とり」の`エステ断食、ダイエットコース` 2泊3日5万8000円~

便をどかんと
排泄して
腸美人になる。

海と山が望める熱海の伊豆山に位置し、30年以上の歴史がある施設。広い敷地内に総檜造りの道場、宿舎、独立したエステルームなどが点在する。呼吸法や目のよくなる体操、姿勢の矯正法、薬膳や精進料理の作り方と、さまざまなことを教えてくれる。学んだことを終了後の生活に役立てることができるので、リパウンドも防げる。腸をキレイにし、フェイスヤルやボディケアなどの美容研修を組み合わせた断食コースがおすすめ。

- 静岡県熱海市伊豆山1062-34
- 東京駅から東海道新幹線で熱海駅まで55分、タクシーで5分。
- <http://www.fastingdiet.com/>



- 料金/2泊3日4万8000円~
- 施設/部屋: 相部屋、個室(別料金3000円が必要) 風呂: 温泉 その他: イオンサウナ、エステルーム、修正治療室、音楽ルームなど

◆ガラス張りのテラスがモダンな道場。海と山に囲まれ、マイナスイオンたっぷりの環境だ。

◆ヨガなどさまざまな教室に参加できる。ゆったり運動することで、心身ともにリラックス。



いずけんこう

伊豆健康センター

☎0557・54・0011

断食

伊豆高原

恵まれた大自然の中、滞在中は、観光スポットへ出かけたたり、陶芸などが楽しめる。鍼灸などの東洋療法、自然食、温泉浴、散歩による森林浴などを組み合わせた断食を実施。医師はあらず、18~65歳の健康な人が対象だ。初心者には、2泊3日のコースがおすすめ。初日は酵母ドリンクを飲みながら断食を行い、2日目は軽いお粥など。3日目は洋風の自然食で、新鮮な地元の魚と野菜をミックスした料理に自家製パンが添えられる。

リフレッシュがてら 3日間コースに挑戦。

- 料金/グループ断食コース7泊8日(個室利用可) 10万3950円~
- 施設/部屋: 個室 風呂: 温泉 その他: 手足湯浴法、鍼灸、真空浄血法など各種東洋・物理療法あり

◆朝の体操は、森林の中で中国の気功法を体験。ほかに、さまざまな活動があり、退屈とは無縁。

◆自然食は、食生活の見直しのきっかけにも。普通の食事に徐々に体を慣らしていく。



断食体験コース2泊3日 3万6750円~ (個室利用可)



- 静岡県伊東市八幡野1737
- 東京駅から特急踊り子号で伊豆高原駅まで2時間10分、タクシーで3分。
- <http://www.izu.co.jp/~izuken/>

北青山ディークリニック

☎03・5411・3555

キレーション

外苑前



キレーション点滴 1回1万500円



◆クリニックの受付。この奥に診療や施術の個室がある。メソセラピー(脂肪溶解注射)やプラセンタ注射療法なども行っている。

- 予約/優先
- 医者数/男性7名、女性3名
- カード/可
- 診療科目/内科、形成外科、皮膚科、婦人科、一般外科、血管外科、脳神経外科、小児科
- カウンセリング/来院、電話、Web
- 初診料/2100円
- 各種保険適用/あり
- 駐車場/なし

◆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。

日常生活に支障の出ない「デイスリー」(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。おすすめのキレーション点滴は、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だ。血流と尿の検査をしたうえで、週1~3回の頻度で10~20回行うことをすすめている。

蓄積した
有害金属を
出して、気分も
リフレッシュ。

- 渋谷区神宮前3-7-10 AKERAビルB1
- 銀座線外苑前駅3番出口から徒歩5分
- 9:00~20:00、土~18:00 日休
- <http://www.dsurgery.com>

