

キレイを目指して
何が悪い!

榎村さとの ハッピー★ エイジング道



榎村さとる
漫画家

56年生まれ。代表作に「イマジン」
「おいしい関係」(共に集英社)など。パートナーは
性人類学者のキム・ミンガン氏。美容・健康への関心も高く、
「心と体の元気」を目指している。現在「YOU」にて
「BELIEVE」が好評連載中
「スタイル・ノート」(幻冬舎)を3月15日に発売

今月のお試し

音のシャワーでリラックス クリスタルヒーリング

水晶の演奏音に包まれて まどろみの世界へ

心

と体の癒し。そのキーワードとして、最近気になるのは「スピリチュアル」! 風水とか実は結構気になっちゃう私。美容複合施設「キアラ東京」で「ネオヒーリング」なるものが受けられると聞き張り切っ出てきました。「ネオヒーリング」はクリスタルヒーリングとフラワールメデイ(花を浸した天然水を使った植物療法)による癒しの時間を提供するもの。お客さんは20代後半〜30代前半のウーマン世代が多く、相談内容トップは「職場の人間関係」と「恋愛」だそう。セラピストは、中性的なキャラクター(?)のTO・RUさん。「私も少女時代に先生の作品読んでいたわ、ウフ」と笑顔が魅力的。

まずは生年月日と名前を伝え、簡単なカウンセリングで、花に例えて性格や心の状態を診断。「集中力が高くて熱中しやすい半面、周囲の人に厳しくしてしまうのね。カリスマ性がある理想主義者だから、漫画家というお仕事には最適の資質だけど、疲れちゃうときもあるわよね。あとね、今、転換期かしら。新しいエネルギーが出て

心の元気UP度

★ ★ ★ ★ ★

体の元気UP度

★ ★ ★ ★

セラピストのTO-RUさん曰く「榎村さんは波動を感じる力が高いわね〜!」。確かに「頭スッキリ」の状態は3日ほど続き、心がほぐれた感じ。マッサージもトレーニングも好きだけど、スピリチュアルな世界も合ってるかも!

わよ!「すごい! ちょうど最近、作品を描く雑誌が変わったところ...」

ベッドで「浄化」のためのミストを浴びたら、クリスタルヒーリングへ。クウォーツ・クリスタル(石英)でできた7つのボールを使う、アメリカ発の音楽療法で、7種の音色が体の7カ所のチャクラ(心身のエネルギー中枢)に働きかけるらしい! 骨と共鳴し、脊髄から体の末端まで振動が伝わることで心身のリラクセスにつながるよ!とTO・RUさん。自律神経のバランスを整える、前頭葉からα波を出し、脳を覚醒させるなどの効果があるんだって。前頭葉からα波:出したい! 出したい!

演奏音は想像以上に大きいけれど、なぜか落ち着く不思議な感じ。音の粒子がシャワーになって、全身で浴びてみたい。いつのまにか夢の世界へ...。約30分の演奏が終わって鐘の音で目覚めると、体は脱力してるけど頭はスッキリという今までにない感覚! しはし、まどろみ。この状態は、アスリートが最高のパフォーマンスを出したときに目指すのだそう。不思議だったのは、目覚める直前に誰かがお金をくれる夢を見たこと。金運アップか!?

有害ミネラルを排出すると血管が若返る

体内に蓄積されている有害ミネラルを排出すると血管が若返り、血行が良くなる冷えの改善や美肌効果にも期待できそう!

今月のトレンドチェック!

キレーション

人間の体は、知らず知らずのうちに空気や食物、食器などから鉛やカドミウム、アルミニウム、水銀などの有害なミネラルを取り込み、蓄積してしまふ。キレーションとは、この有害ミネラルや老廃物を尿と一緒に体外に排出させることだ。

最近のデトックス(毒出し)ブームにのり、にわかに注目され始めたキレーションだが、もともとは動脈硬化や心臓病、脳血栓などを防ぐ代替療法。欧米では50年ぐらいい前から「キレート剤」と呼ばれる合成アミノ酸を含んだ点滴を使うキレーション療法が行われてきた。

キレーション療法に詳しい北青山Dクリニックの阿保義久院長は、「医学界では「まだ効果を実証するだけの証拠がない」という意見もあるが」という前提で説明する。「血管の硬さで老化度を調べると、療法後は血管の弾力性が回復、つまり血管が若返っていることがわかる。血管内の活性酸素も減り、血流も増進するので、結果として老化防止や皮膚の色の改善など、美容効果も期待できる」

キレーション療法は、主にアンチエイジング外来のあるクリニックで受けられる。1回30分(費用は1万円程度)の通院を週1〜3回の間隔で10〜20回繰り返し、その後は月に1回ペースで続けていく。

キレーション療法が有効な病気と症状

- 病気
 - 動脈硬化・心冠動脈疾患・末梢血管疾患・関節炎・多発性硬化症・パーキンソン病・アルツハイマー病
- 症状
 - 視覚・聴覚・嗅覚障害・血液ねばねば度の低下・細胞膜の機能改善・フリーラジカル(活性酸素など)産生の改善・老化の進行を抑制・狭心症リスクの減少・皮膚の色の改善・筋肉運動の改善・精力回復