



凝り固まった腸を優しくほぐす
 話題のメソッドに注目
**不眠、肩こり、ストレス、
 冷えに効く!**
**「腸マッサージ」で
 デトックス**

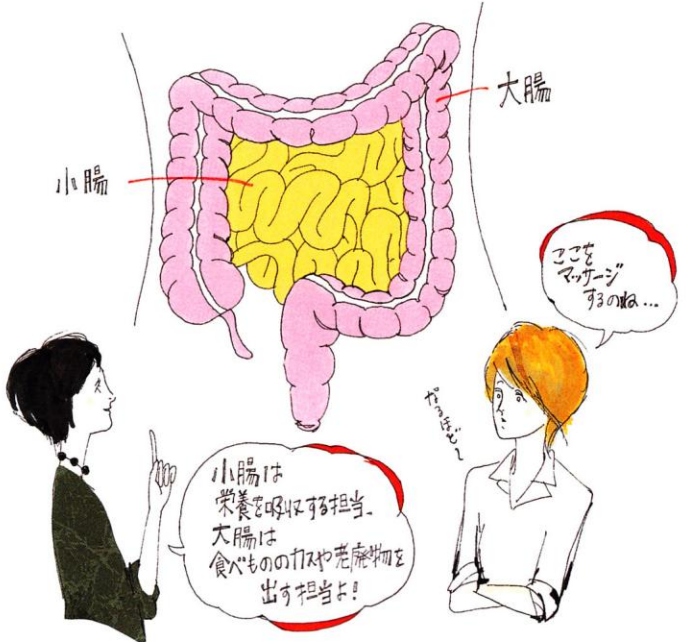
腸はプレッシャーやストレスに弱く、カチコチになって機能がダウン。すると体調だけでなく、心にも悪影響を及ぼすことをご存じですか? そんな重要な器官「腸」を労るのに最も簡単で効果的な方法、それは「腸マッサージ」。ストレス過多のキャリア女性を救う、このメソッドを真樹麗子が体験!



今月のビューティスポット
「マノリブレ」

東京都千代田区東神田3-1-15 東豊ハイム402号
 営業時間10:30~19:00 月、火曜休 要予約
 ☎03-5809-1939 セルフ腸マッサージ講座¥23,000(税込)
 http://mano-libre.com

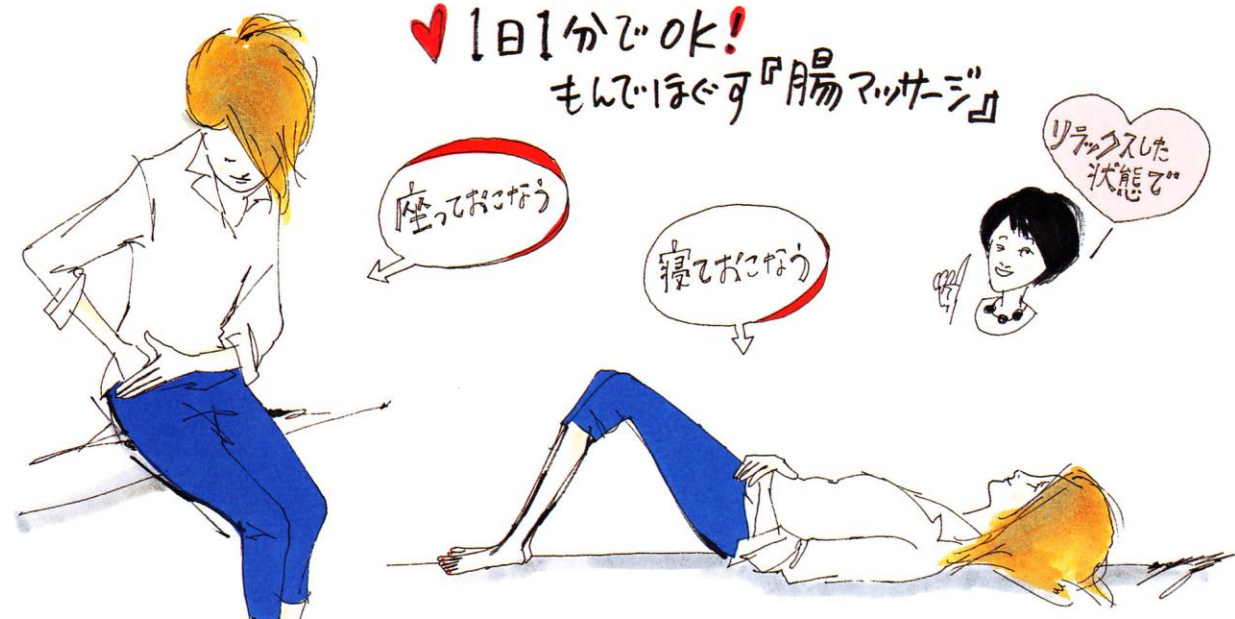
♥ 小腸と大腸の位置を確認しよう!



「簡単にできる『腸マッサージ』なら体験してみたいわ! サプリメントもいいけど、効果が出るまで時間がかかりそう。でも、そこで洋服の上からできる『腸マッサージ』のやり方をマンツーマンで教えてくれるという、腸セラピストの第一人者、真野わかさんのサロン「マノリブレ」へ。たった1回でセルフケアの方法がマスターできるから、ストレスで

まき・れいこ/大阪出身。10代からモデルとして活躍。年齢を重ねるほど美しさに磨きがかかり、ファン続出。仕事、家庭、幼稚園に通う5歳の息子の子育てに日々奮闘中。

♥ 1日1分でOK!
 もんでほぐす『腸マッサージ』



腸は私たちが思う以上にデリケート。労ってあげる必要があるんですよ。確かに思い当たる節はありますね…。便秘や下痢を繰り返すときはストレス過多状態。この症状、キャリア女性に結構多いと思います。どうしたら治りますか? 「腸は心が緊張することで冷えて硬くなります。だから腸を動かして温めるための、揉んでリラックスさせてあげればい

に、揉んでリラックスさせてあげればいいんです」と真野さん。「え? 腸って揉めるんですか?」とエレガント麗子の質問に「簡単に揉めるから、やってみましょう」とにっこり。腸を揉むと血行がよくなり、幸せホルモンの分泌も心の不調もみるみるよくなる

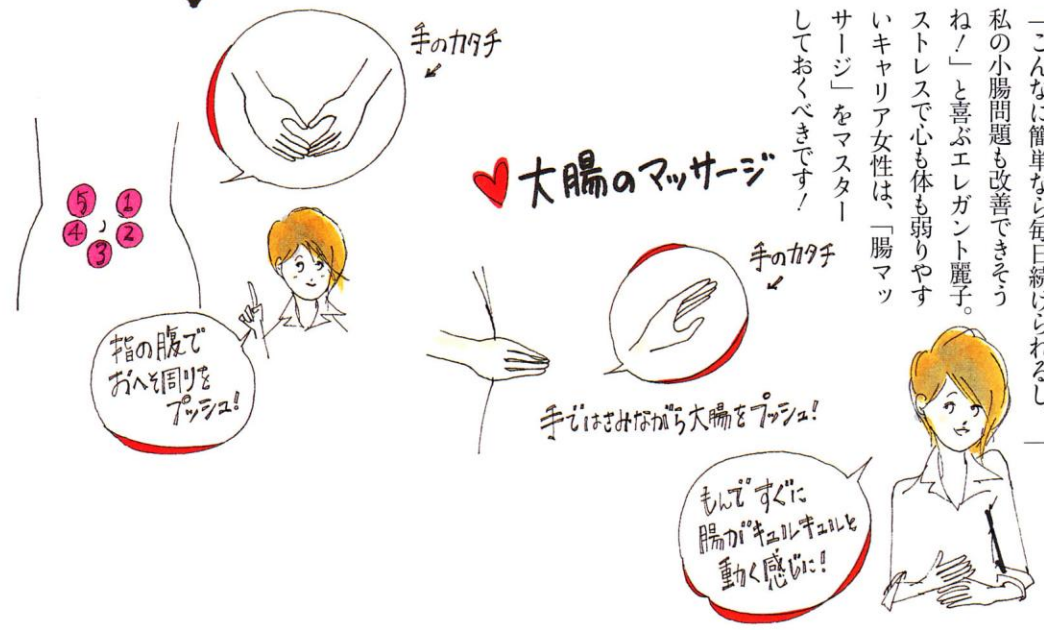
まず膝を立てた状態で横になるのが正しい姿勢。なぜ膝を立てるかという、腹部の緊張をゆるめてマッサージしやすくなるから。イスに座って行うときは前屈みになって腹部をゆるめます。マッサージは洋服の上からOK。「両手のひらを小腸の上に置き、手を左右に揺らしします。揉むというより、押しイメージね」とか「圧

♥ 小腸のマッサージ



はこのくらいよ」と真野さんのマンツーマンの指導だから、力加減や手の動かし方もわかりやすい。「こんなに優しいマッサージでいいんですね! もっとぐいぐいと刺激するのかもしれないわ」と気持ちよさそうに腸を揉んでいるエレガント麗子。「痛みを感じるほどの刺激は、かえって緊張して硬くなってしまいますので、ゆつくり、ゆつくりが基本。腸をリラックスさせることが目的なのを忘れないでくださいね」次に大腸のマッサージ法。同じく手を使って軽く押すように圧をかけていくだけ(イラスト参照)。これだけで、腸内洗浄なんてなくても、デトックスしやすい大腸が変わっていく!そして全行程が終了!したとたん、キユルキユルと腸が動き始めた音が。「えー、もう動きましたわ!」とびっくりのエレガント麗子。「腸は反応が早いんです。このマッサー

♥ 大腸のマッサージ



ジで、便秘や下痢の改善はもちろんです。ストレスや不眠の解消も期待できます。「腸マッサージ」と、講座でお渡しするビフィズス菌入り玄米発酵食品とのダブルケアで、腸本来の動きに近づきますよ!また腸の血行がよくなることで、小腸の奥にある子宮や卵巣もポカポカに。冷えの解消、美肌効果やダイエットにもつながるなど、いいこと尽くし!しかもこのマッサージ、1日1分でも十分。ただし毎日続けることが重要なのだそう。「こんなに簡単なら毎日続けられるし、私の小腸問題も改善できそうですね!」と喜ぶエレガント麗子。ストレスで心も体も弱りやすいキャリア女性は、「腸マッサージ」をマスターしておくべきです!

「もんでほぐす腸がキュルキュルと動く感じ!」