

皮膚科医、美容家、肌美人に聞く。／大人体形の着痩せテクも！

クワアサン

2018
12/10

第2特集

大人形を
すつきり見せる、
着こなしのワザ

12

美肌の

×不正解、 ○正解、

× ぬるま湯でないと、
肌の汚れは落ちない。

△ コラーゲン食材を
せつせと食べる。

○ クレンジングは
量をたっぷり使う。

△ 自然派コスメなら
肌に優しく安心。

○ 乾燥肌のほうが、
菌が繁殖しやすい。

× 毎日、ルーティンで
同じケアをする。



目もとのケア
は念入りに



手作り化粧水
を使っています



今日も
すっぴんです



パックは毎晩！



オイル美容を
続けています



シンプルケア
が基本です



スムーズなお通じを促す大腸もみ



4 左側の肋骨の下部分に手を移動させ、同様に押す。指を立てて強く押しすぎないように注意。



5 骨盤の左端の内側は直腸の手前にあるS状結腸の部分。ここは小さく円を描くように押しもむ。



1 両手の3本の指を重ね、骨盤の右端の内側に当てて、息を吐きながら3~5秒かけて押す。



2 続いて、右側の肋骨の下部分に1と同様に手を当てて押す。手を離すタイミングで息を吸う。



3 おへそとみぞおちの間くらいの場所に手を置き、息を吐きながらゆっくりと圧をかける。

栄養吸収をよくする小腸もみ



両手でおへそを覆う。手の位置は動かさず、手首を軸に回して、自然な呼吸でゆっくり5~10周。

腸内環境を整えるおすすめ食材



腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれるのが発酵食品と食物繊維。真野さんがすすめるのは玄米、納豆、甘酒、味噌、アボカドやキウイ、玄米酵素など。「よく噛んで、毎食、腹八分目以下を目指しましょう」

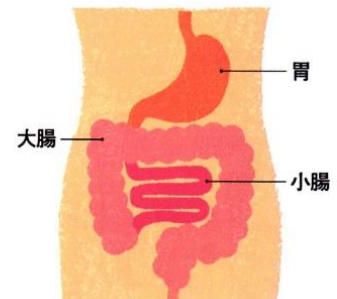
肌荒れは腸の不調のサインかもしれません。真野わかさん 日本養腸セラピー協会会長



まの・わか ● 腸セラピスト、養腸家、日本養腸セラピー協会会長。講座やメディアでも腸から美しく元気になる方法を伝えている。

「腸を含めた消化器官は、口から肛門までつながった一本の細くて長い管。内側が汚れると、当然外側、つまり皮膚も汚くなります」
そう話す、腸セラピストの真野わかさん。便秘からくる肌荒れに悩んでいる人にとっては納得のいく話だろう。「便は、いわば体の中から外へ出すべき生ゴミ。ずっと溜めておくと、老廃物が腸の壁から血液の中に入り込み、

全身に運ばれてしまいます。それが吹き出物として顔に出てしまうのです」
真野さんが提唱する腸もみは、運動不足やストレス、食生活が引き起こす腸の疲れをほぐし、本来の動きに近づけるのが目的。便を作り、排泄する働きのある大腸はもちろんのこと、肌の再生に必要な栄養分を吸収する小腸も大切。両方が元気に動くことで、美肌



胃で消化された食物の栄養分は、小腸で吸収される。その後、大腸で食物のカスから水分が吸収され、便が作られる。

「腸もみは食べた直後以外なら、いつでも行っても大丈夫です。寝る前や入浴中、朝起きた時など、リラックスした状態で腹筋を緩めてするのがポイント。小腸もみと大腸もみをセットでするのはもちろん、どちらかだけでも効果が期待できます。小腸もみは、冷えが気になる時にもおすすめ。続けているうちに全身が温まってきますよ」
腸が元氣だと代謝も上がり、むくみもとれると話す真野さん。一日数分の腸もみで、さらなる美肌を目指したい。