

re-request/QJ

masculine

July 2010

7

Detox

本来人体には不要な物質や成分を体外に排出するのが、デトックス=解毒。毒素が滞ってしまうと良くないことばかり。海外セレブなどから、美容法としても注目が。今や常識となったデトックスをマスターして本当の美しさを手に入れよう!

バスタイム

良いことづくめのお風呂で毎日デトックス

自宅のできるデトックスといえばお風呂。夏もシャワーだけでなく、湯ぶねでしっかり身体を温めてたっぷりの汗とともに毒素を洗い流すべし! 血行が良くなると腎臓に送られる血液量が増え、利尿効果が高まったり、適度な水圧によって血管やリンパ管が圧縮され、血液やリンパ液の流れも良くなるので、むくみも解消してくれる。さらにリラックスすることによって副交感神経の働きを活発にするので、ストレス解消にも◎。

(上から時計回りに) 死海で採れる 100%天然のミネラルソルト。AHAVA ハイタルバズソルト 500g ¥2,940 / ダイクレア、肌へ活力を与え五感を目覚めさせてくれる。トリロジー アロマティック ポディリフトメントオイル 100ml ¥4,830 / コスメティカ パシフィック リム、ローズとネロリの香りでアロマの効果も。アロマセラピー アジサイエッセンス オールシング マッサージアンドボディオイル 100ml ¥7,875 / シュウエイトレーディング、死海の塩と、解毒、発汗作用を高めるエッセンスオイルなどをブレンド。バスソルト ライトアップ 235g ¥2,625 / SHIGETA

マッサージ

リンパの流れを促進して老廃物&毒素を体外へ

リンパが滞った状態を放置しておくと、余分な水分や老廃物が排出されず、疲れやむくみ、さらなる肥満の原因となるうえ、免疫力の低下につながってしまう。だから、腸内をきれいにするデトックスだけでなく、リンパの流れをよくするデトックスも大切。鎖骨、わきの下、ひじ・ひざの後ろ、おなか、耳の前、脚のつけ根などのリンパ節に、軽く刺激を与えるだけでリンパ液の循環を促進することができる。お気に入りのオイルを使って優しくマッサージを。

(右から)水だけでなく紅茶や牛乳などに入れても。
 白樺エリキシー ル 200ml ¥2,415 / ヴェレダ
 500mlのペットボトルのキャップ1杯入れて、ピ
 オセシエール ATW リフレッシュボディウォ
 ーター 150ml ¥5,040 / フロントロウブ、もくみ
 などが気になるときに最適 / ジュニパー、フローラル
 ウォーター1000ml ¥6,090 / SHIGETA



ハーブのパワーを ソフトドリンクのように

ハーブの芳香蒸留水などを水に薄めて飲むアイテ
 ムが旬。もともと、ミネラルウォーターを沢山飲むこ
 とは、インナービューティ習慣にとって基本中の基
 本だが、そこにハーブのパワーを最大限に生かし
 たエッセンスをプラスすることで、さらなる効果が。
 爽やかな飲み口で夏の暑い日にもぴったり。



(右から) 吸収の良い水溶性コエンザイム Q10 配
 合で、飲みやすいアップルレモン味。Q10 コラ
 ゲン 30ml ¥263 / 佐藤製菓、プラセンタエキス、
 コラーゲン、ローヤルゼリーなど入って低カロリー。
 ザ・プラセンタ 50ml ¥500 (編集部調べ) / メ
 タボリック、アサイベリーエキスと低分子コラーゲ
 ンをたっぷり配合した美容ドリンク。アサコラ
 50ml ¥525 / 自然純正

女子だって 腰に手を当ててグイッと!

小瓶に入った栄養ドリンクというと、どうしてもオヤ
 ジくさいイメージが。けれど美容のためのドリンクの
 ラインナップも充実しているので、ぜひチェックして
 みるべし。ドラッグストアやコンビニで購入できるも
 のもあり、なんとと言っても手軽さが魅力。朝の仕
 事前やランチの後など1本プラスしてみては?



健康美人フォーラム 青汁
 私たちが見つけたコラーゲン入りの

(上から) 抹茶と煎茶の上品な風味で毎日飽きずにのむこ
 とができる。極みの青汁 30 包入 ¥3,780 / サンドリーヴ
 エルネス、酵素やビタミン、ミネラルを多く含む大麦若葉を
 主原料にコラーゲンをミックス。青汁 30 包入 ¥4,620 /
 健康美人フォーラム、国内の契約農家で作られるこだわ
 りのケールを100%使用。青汁ピギナーにもおすすめ。ファン
 ケル青汁 青汁粉末 30 包入 ¥2,835 / ファンケル



これこそ元祖 インナービューティ?!

野菜不足をどうしても解消できないときには、基本
 に戻って青汁を。“青汁=マズイ”というのはだい
 ぶ昔の話。青臭さや苦味が少なく、飲みやすいも
 のばかり。牛乳やスープだけでなく、ケーキなどの
 手作りスイーツに混ぜたり、焼酎の青汁割りなど
 のアレンジもきくのでぜひお試しあれ。

