

●「自律神経&血管コントロール」で体が軽くなる ●最新たるみ上げテク

# からだにいいこと

5

2017

5月号

特別定価 690YEN

今月の表紙は  
木村佳乃さん

付録40ページ!

すぐでき&作りおき  
ヤせるおかず  
BOOK



便秘・冷え・疲れは  
「全身むくみ取り」で  
スッキリ解消!

「Yes!」のポーズで  
お金とツキが寄ってくる!

H S P

「敏感で傷つきやすい人」は  
もっとラクに生きられる

最新

ALL 実証済み/  
整形レベルの  
「顔たるみ上げ」テク

心と体、ぜんぶ軽〜く!

# 自律神経 & 血管コントロールで 気づいたらもうヤせている!

- 3分「顔もみ」で誰でもヤセ体質に
- 読者も下腹-4cm「あくび呼吸」
- 食欲がおさまる 貼るだけ「小指シップ」

アラフォーからの  
人生が変わる  
趣味の始め方



⇒脂肪、便秘、肩コリが消える!

# 「顔もみ神経クリーニング」

アラフォー世代は

老化した“ボロボロ神経”が、不調や太る元凶!

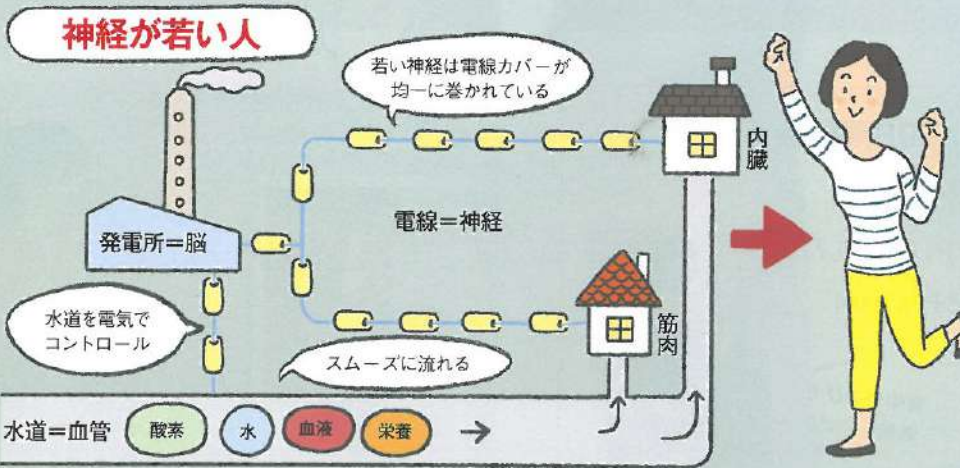
様々な指令を伝達する「神経」は、20歳頃から老化が始まり、ストレスが多くなる“からこと世代”ではボロボロに……。下記のように、脳を「発電所」、内臓や筋肉を「家庭」、電線を「神経」に例えると、電気は「脳からの指令」。水道＝血管も電気がないと流れず、血液や栄養、酸素の供給が滞り、不調や太る原因に。



不調だらけで太る……

神経が老化した人は、酸素や血液を運ぶ血管(水道管)の流れが滞り、むくみの原因に。血流不足から、代謝が落ちて、太りやすく。

ヤセるカギは神経よ!



不調知らずでスリム!

神経が若い人は、脳からの指令が速く正確で、いつも体が軽い。血流が良く、肩コリ、便秘などの不調はゼロ。代謝が上がリムダな肉も落ちる。

ダイエットの成功には「若い神経」がカギ!

「太ってしまったのは、ぜい肉がついたよ」。体が変わってきたぞ」という、筋肉や内臓からの情報が、脳へ素早く届かなくなっているから」と、脳神経外科医の工藤千秋先生。

「健康的にスリムになりたいなら、脳と体をつなぐ神経を若返らせて、体の変化を敏感にキャッチすることが大切です。30〜40代は、その神経の老化が進むとき。生命活動のあらゆる指令を運ぶ神経が衰えると、巡りが悪くなり、不調や太る原因に」。そこで工藤先生が考案した「神経クリーニング法」が「顔もみ」です。「神経老化が始まると、神経に巻きついてきたカバーが溶けてボロボロに。顔もみは、このカバーを再生して体の機能を高めます。顔には多くの神経が集中し、もむだけで体の血流はスムーズによりがえり、体脂肪率がダウン。不調も解消します」。先生の患者さんもみるみる元気がなったという「顔もみ」。ヤセて若返る「ながらテク」を始めてみて!



教えてくれたのは  
工藤千秋先生

脳神経外科医。くどうちあき脳神経外科クリニック院長。著書に『脳神経外科医が教える 病気になるない神経クリーニング』(サンマーク出版 ¥1,404)他。



「自律神経+血管」  
コントロールでヤせる!

# 老化した神経が若返って血流がどんどんアップ 1日3分で全身若く!

脳神経外科医の



もむだけで  
カンタン!

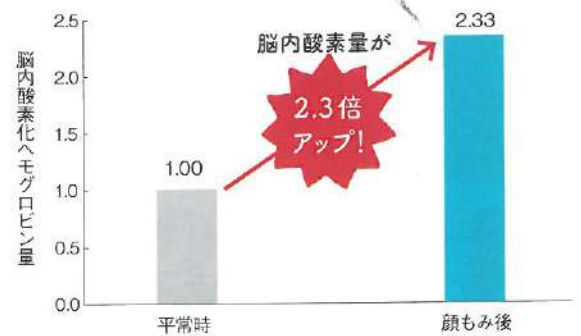


顔もみが神経に効くワケ

顔は体の約半分の神経が集中  
もむだけで全身ヤせていく!

脳の中で顔の神経と関わる部分は多く、大脳の約半分を占めていることが分かっています。「顔もみ」で神経が若返ると、内臓や筋肉への脳からの指令がスムーズに。血流もアップし、食べても太らないヤセ体質に。

顔をもんだら脳内酸素量が2.3倍に



顔もみをした後の「前頭前野(脳の前側)」の血流変化を工藤先生が測定。平常時と比較し、顔もみ後では全身に酸素を運ぶ、脳内の「ヘモグロビン量」が2.3倍にアップ。

神経クリーニングで

これが解消!

むくみ  
太り

太る

頭痛

便秘

肩コリ

次のページで「顔もみ」にトライ!



# に!

テレビを観ながら、お風呂に入りながら、すきま時間に“ながら”で3分「顔もみ」。  
気持ちよ〜くモミモミして、神経をクリーニング。体を若返らせ、すっきりボディを目指しましょう。



## 1 中指の腹を 小鼻の横にあてる

ツメを立てないように注意しながら、両手の中  
指の腹を小鼻の横にあてる。

＼やればやるほど効果が！／

## 「顔もみ」

顔もみは、「1日何回まで」という決まりはなし。刺激し  
ただけ、衰えた神経が再生。神経が正常に働き出す  
と、疲れやダルさが抜けて体が軽くなりますよ。

### ポイント

もむ力は気持ちがい程度で  
意識は中指に集中させる

もんだり、押ししたりする  
ときは、「気持ちがいい」  
と感じるくらいの強さが  
効果的。支点となる「小  
鼻の横」は、痛みなどの  
感覚を脳に伝える主要な  
神経「三叉神経」の中心。  
ここをしっかりと押しなが  
らもみましょう。



## 2

胸をつき出して  
背中と肩を壁に

胸をグッと前につき  
出して、背中と肩を  
壁に押しつけて20秒  
キープ。1〜2を3  
セットくり返す。

3セット  
くり返す



グッ

## 1

4点を壁に  
つけて立つ

壁を背にしてまっす  
ぐ立つ。かかと、お尻、  
背中、後頭部の4点  
を壁につける。



ピタッ

+「姿勢正し」で  
顔もみ効果がアップ

背骨や首の周辺も、太くて重要  
な神経の通り道。壁を使った60  
秒「姿勢正し」も行くと、神経をさ  
らにクリーニング! 「顔もみ」  
の効果が増します。



“ながら”でOK 「顔もみ」でスリム美人



3セット  
くり返す

3 中指で小鼻の横を軽く押す

ひと差し指、薬指、小指と親指を離す。中指で、小鼻の横を軽く3回押す。2~3をゆっくり3セットくり返す。

2 顔の10カ所を同時につまむ

ひと差し指を頬骨の上(目尻の下あたり)、薬指は鼻と上唇の間、小指は下唇の下、親指はあご下におく。10カ所を同時に、5回つまむようにもむ。

読者が7日間体験!

洋服のウエストまわりがゆったり



原 佳奈子さん(45歳) 身長154cm

洋服のウエストまわりがゆるくなり、3日目に鏡で全身を見て「やせたな」と実感しました。夜はお風呂の中であたためながら顔もみをしたら、すごくリラックスできたのでオススメです。全身の血巡りがよくなった感じがして、夜はぐっすり眠れました。「顔もみ」を始めてから肌にもハリ、つやがでてきたみたい。ファンデのノリもいいです!

ウエスト  
-3.0cm

	After	Before	
体重	49.1kg	49.9kg	-0.8kg
ウエスト	62.0cm	65.0cm	-3.0cm
下腹	77.0cm	79.0cm	-2.0cm
ヒップ	88.0cm	89.0cm	-1.0cm



全身の体温が  
上がる感じ

下腹-4.5cm! 体も顔もシャープに



小林聡美さん(39歳) 身長152cm

「顔もみ」だけで下腹がすっきりして、一週間後にパンツをはいたとき、家族に「シルエットがシュッとしたね」と言われました。鏡を見るたびに、たるんだフェイスラインも引き締まった感じがして、うれしいです。手で顔をもむことは気持ちが落ち着くので、イライラしなくなりストレスが減少。おかげで甘いものに手を出すことが少なくなりました!

下腹  
-4.5cm

	After	Before	
体重	47.6kg	48.2kg	-0.6kg
ウエスト	68.5cm	70.5cm	-2.0cm
下腹	82.5cm	87.0cm	-4.5cm
ヒップ	91.5cm	93.0cm	-1.5cm



もむだけで  
本当に簡単