

「老いを止めるアンチエイジング」から
「美しく若返るエイジンググリカバリ」
の時代へ

女の腹やせダイエット

「くびれ」が欲しいすべての女性たちへ。お医者さんが考えたウエスト重点ダイエット

風本 真吾

アンチエイジングを超える、女の腹やせダイエット

ただやせるだけじゃない！若く美しい身体と心の実現

いつまでも、若々しい肌と美しいボディラインを保ちたい―これは、すべての女性の願いでしょう。

一昔前なら、年をとればシワができるのも体型が崩れるのも仕方のないこと、と諦めていたものですが、現代医学の発達によって、「年をとらない」ことが現実的になってきました。

そう、アンチエイジングです。

アンチエイジングは1990年頃、米国で健康のための予防医学として生まれました。日本でも近年の健康志向の追い風に乗ってアンチエイジングへの関心が高まっています。女性については、注目を集めているのはもっぱら美容分野です。見た目の美しさにこだわるのは女性にとって本能のようなものですから、これはある意味、当然の流れといえるかもしれません。話題のデトックスにしても、健康のためというよりキレイになるために興味を持つ人が多いようです。

しかし、皮膚も臓器の一部ですから、身体のどこかに疾患があるのに肌だけはつやつや、ということとは絶対ありません。あるいは、気持ちは疲れているのに、見た目はいきいき輝いて見える、ということも決してありません。内臓や脳といった身体の内側が健康で若々しいからこそ、外見も若々しくいられるのです。

すでに述べたように、内臓脂肪を落とすことは臓器を健康にし、若返らせることにつながります。しかも、「女の腹やせダイエット」のテクニックの中には、お腹の脂肪をただ落とすだけでなく、肌を美しくしたり、気持ちを若返らせたりにする効果を持つものもたくさんあります。

無理なダイエットをすると、肌荒れしたり、落とした脂肪の分だけシワが増えたりすることが少なくありません。しかし「女の腹やせダイエット」でお腹まわりをすっきりさせると、ボディラインが美しくなると同時に、肌もつやを取り戻し、心も元気になって内面からいきいきと輝き出すのです。

あなたも腹やせダイエットを今すぐ実践して、「老化を防ぐⅡアンチエイジング」のさらに先に行く、「時間を巻き戻して若さを取り戻すⅡエイジングリカバリー」を実感してください。

お腹の脂肪が消えれば、メタボリックシンドロームも消える

それでは、「女の腹やせダイエット」で、身体はどのように若返っていくのでしょうか。

まずは、内臓への影響から考えてみましょう。

第1章で述べたように、内臓脂肪は血中の糖や脂肪の濃度を高めて、血液をドロドロにし、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞、子宮ガンなどさまざまな病気を誘発します。「女の腹やせダイエット」には、こうしたメタボリックシンドロームをもたらす内臓脂肪を効率よく落とすテクニックがたくさんあります。

その中でも、臓器の健康維持に大きく関与するのが、EPAの摂取です。

青魚の脂肪に多く含まれるEPAは、落としにくい頑固な脂肪を、軟らかく落としやすい脂肪へと変える働きがあります。同時に、血小板の凝集を抑制して血のかたまりをできにくくするとともに、善玉コレステロールを増やし、悪玉を減らして、血中のコレステロールを下げる働きもあります。このふたつの作用により、EPAは血液をサラサラにして、心筋梗塞や脳梗塞などの発症率を低下させることがわかっています。

肉食から魚食に変え、体内の脂肪をEPAメインにすれば、それだけ病気に対する不安は少なくなります。しかも、サラサラの血液によって全身くまなく酸素や栄養素が運ばれるので、すべての細胞の働きが活発になり、身体の内側からみるみる元気に若返っていくのです。

成長ホルモンでウエストすつきり、しかも細胞から若返る！

私たちの身体が年とともに衰え、老化していくのは、加齢に伴って成長ホルモンの体内濃度が低下していくことが原因のひとつです。従って、体内の成長ホ

ルモン濃度をいかに高めるかが、若返りの重要なポイントになるのです。数年前に、アメリカの米国国立衛生研究所によって発表された「アンチ・エイジング・プロトコール」という若返りのプログラムの中でも、「成長ホルモン」は中心に据えられています。

成長ホルモンの若返り効果は、下表のように、多岐にわたっています。体内の成長ホルモン濃度を高く維持すれば、内臓脂肪を効率よく落とせるだけでなく、全身の老化を防ぎ、なおかつ若返ることができるのです。本書で紹介しているテクニク、たとえば、クロムをとって運動する、アルギニンやグリシンを積極的にとる、などを実践して、成長ホルモンの自己分泌を高めていきましょう。

また、こうした成長ホルモンの若返り効果を短期間で確実に手に入れるには、やはり注射やスプレーなどで直接投与するのがもっとも有効です。興味のある方は試してみるのもよいでしょう。

【成長ホルモン（約6カ月投与）の効果】

成長ホルモンの効果については、39〜74歳までの男女900人を対象にした次のようなデータ（ウイスコンシン医科大学のL・C・テリー教授が1996年12月に発表）があります。

1. 筋肉強化、筋肉発達80%
2. エネルギーとスタミナ増加84%
3. 皮膚弾力増加73%
4. 性機能改善76%
5. 脂肪減少72%
6. シワ減少71%
7. 視力強化88%
8. 免疫性増加73%
9. 健全な生活とポジティブな生き方80%
10. 更年期症状減少、骨粗鬆症改善58%
11. 情緒安定67%
12. 記憶力向上64%

腹やせダイエットに欠かせないEPAは、美肌をも作り出す！

見た目の若さにおいて、肌の状態は重要です。

「女の腹やせダイエット」には、美肌作りに直結するテクニックもたくさん含まれています。

まずひとつは、EPAの摂取。腹やせを実現させて、なおかつ健康で美しい素肌を保つのに、EPAの摂取はもつとも重要なポイントです。

美肌作りの第一の条件は、皮下のすみずみまで健康でフレッシュな血液がスムーズに流れていること。そのスムーズな血流を生み出すのが、EPAです。

EPAの効果で血流がアップすると、全身を覆う皮膚の栄養状態もよくなつて細胞が活性化されるため、遅れ気味になっていた新陳代謝のスピードがアップします。結果、肌再生のリズム（ターンオーバー）がスムーズになり、くすみやシミが解消されて、透き通るように白く美しい素肌へと生まれ変わります。

また、なかなか消えない日の下のクマは、首から上の血流不足がベースになっています。日の下のクマを解消するには、顔面や頭部に血液がサラサラと流れるようにしなければなりません。

ここでもEPAの血流改善効果が役立つわけです。

さらに、EPAをたくさんとると、肌を覆う皮脂もサラサラになり、さまざまに肌トラブルから守ってくれます。皮脂がドロドロしていると、毛穴の中に落ち込んだアカ（はがれた角質）と混ざり、毛穴が詰まります。その中で雑菌が繁殖して炎症が起こると、ニキビや吹き出物の原因に。皮脂は食べ物から摂取する脂肪酸と同じ性質を持っているので、EPAを摂取すれば皮脂はサラサラになるのです。皮脂がサラサラしていれば毛穴に詰まることもなく、外にどんどん流れ出していくので、ニキビができるほど雑菌が繁殖することはありません。

このほかにも、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の予防や、症状を改善する作用があることも認められています。

こうしたEPAによるスキンケア効果は、入浴によってさらに高まります。というのも、お風呂に入ると末梢血管が開いて、全身の血流がアップ。すると、普段は滞りがちな皮膚直下の毛細血管にも、酸素や栄養、脂肪分がどんどん送り込まれるようになります。また、身体が温まって全身の緊張がほぐれることで副交感神経が働き毛穴や汗腺が開きやすくなると同時に、皮膚周辺の代謝が促進されて、汗や脂、老廃物など体内に溜まっていたものも排泄されやすくなります。

つまり、皮下に流れ込んだ脂肪は、皮脂となって毛穴から身体の外へと送り出されるわけです。

EPAを摂取してから入浴をすれば、悪い皮脂は排泄され、肌は常にサラサラとした皮脂で覆われてつややかに潤い、乾燥やニキビなど肌トラブルとも無縁になります。

グリシンとアルギニンにも美肌効果が高い

心身ともに若返る腹やせダイエットに欠かせないEPAが、じつは美肌作りにも大いに役立つていることはご理解いただけたでしょう。じつは、本書の内容を実践することで得られるスキンケアパワーは、EPAだけではありません。

たとえば、アミノ酸の一種であるグリシンです。腹やせダイエットでは、成長ホルモンの分泌を促す成分としてグリシンの摂取をすすめています。グリシンには、肌のカメを整え、なめらかにする働きがあります。

また、同じく成長ホルモンの分泌を促すアルギニンは、コラーゲンやヒアルロン酸を増やす作用があります。アルギニンの効果は非常に高く、たとえばサプリメントでアルギニンを補うと、翌日にはもう肌のハリがアップしているのを実感できます。

グリシンとアルギニンを併用することで体内の成長ホルモンが飛躍的に増えれば、小ジワ解消にもつながります。体内の成長ホルモン濃度が高まるとコラーゲンやヒアルロン酸を生み出す線維芽細胞の活性度がアップするため、皮膚の弾力を支えている皮下組織のポリウムが増えて、気になる小ジワを内側から押し返してくれるのです。

このように、「女の腹やせダイエット」を実成すれば、ボディラインとスキんケアという、多くの女性がもつとも気にする二大ポイントの老化を同時に防ぎ、いきいきとした真の美しさを手に入れることが可能になるのです。

脳力までアップして、いきいきした心がよみがえる

メデイカルサロンで提唱する「エイジングリカバリー」は、老化を止めるⅡアンチエイジングのさらに先をいく、「若さを取り戻す」ためのアプローチです。エイジングリカバリーを考えると、もっとも重要なポイントのひとつが、心、つまり脳の状態です。

第1章で述べたように、脳の視床下部は、感情や情動を感知する中枢であると同時に、自律神経やホルモン、免疫力のコントロールセンターでもあります。

ですから、いつも明るく前向きで気持ちが安定している人は、自律神経やホルモンのバランスもよく、全身がすこぶる好調です。心も身体も元気ではつらつとしているので、見た目にもいきいきとして、素敵なのです。

ところが、睡眠不足や仕事のし過ぎで脳が疲れていたり、悩みごとやストレスがあつて気持ちがダウンしたりすると、自律神経やホルモンのバランスも崩れて、体調不良になります。

たとえば、自律神経が悪影響を受けると、血圧や体温のコントローラが乱れるため、全身の細胞への血流が悪くなります。また、活動モードとリラックスモードの切り換えがうまくいかなくなつて、睡眠障害が起こります。

ホルモン系統がダメージを受けると、女性のキレイに欠かせないエストロゲンの分泌が悪くなり、肌の老化が進みます。

免疫力に影響が及ぶと、細菌やウイルスに対する抵抗力がダウンして、ニキビや吹き出物といった皮膚トラブルが起こりやすくなつたり、ガンが発生しやすくなつたりします。

このように、心の状態は全身の機能と密接に関わっています。心が充実し、何に対しても意欲がある気持ちの若い人は、全身が活気づいていて、身体の内

側も外側も若さを保っていられるのです。

さて、「女の腹やせダイエット」のテクニクには、グリシンとアルギニンの摂取が含まれていますが、アルギニンは脳の視床下部に働きかけて自己成長ホルモンの分泌を促します。成長ホルモンが脳に作用すると脳内疲労が解消されるだけでなく、意欲が高まることがわかっています。さらに、グリシンには、脳に作用して眠りの質を高める作用があります。

しかも、肌やボディラインの若返りは、心がいきいきするきっかけになります。「女の腹やせダイエット」で思い通りの身体を手に入れれば、「もっとキレイになりたい」「もっとお洒落をしたい」という意欲がわき、ますます美しくなっていくのです。