

ヒーリングコンテンツ>これからの季節。毎日継続できる「入浴ダイエット」

これからの季節。毎日継続できる「入浴ダイエット」

お家でぬくぬく過ごしていた時期を後悔したくなる季節がやってきました。はたと鏡の前に映る自身の姿を見たとき……、ウェスト周りが！！これから春、夏と薄着になって肌を露出したくなるのに、このままではやばい！なんてことはありませんか。少しでもスリムを望むのであれば、日々の努力は当たり前。それが、入浴であれば長続きしますよね、女性のみなさん。

温泉ソムリエ・温泉入浴指導員：石神和志先生ご提案 「洗う+温める力で「肥満症・便秘症」に勝つ」

痩せやすい体質にするには、下半身の余分な脂肪のむくみを減らし便秘改善こそがダイエットに直結するそうです。身体の内にも外にもついた余分な肉には、洗い・温めることが重要なポイント。赤ちゃんの頃の無毒のお腹から大人へ成長したいま、身体のなかは毒素でいっぱいです。さあ、今日から痩せやすい身体づくりをしていきましょう。



腸などの内臓脂肪としてこびりついた下腹をお腹のなかから洗う対策と冷え性の下半身・脚を温める血行促進作戦は、骨盤にこびりついた最も重要な脂肪もカットする効果を上げる成功法。

下腹のお腹の中から徹底的に温め洗い流す

キレイな腸の状態であれば少しの食べ物でもしっかり栄養が摂れるから、摂取カロリーも必然的に少なくて済むもの。腸壁の内側表面が宿便で覆われていると栄養の吸収力が低下するので、摂るカロリーも増加し太る原因になります。便秘や生理痛、肌荒れ、女性特有の悩みでの体調不調の多くは水が原因と言われています。誤った水を飲むと、体内に余分な老廃物として水が蓄積し、体温の低下、血行が悪くなるといった症状につながるそうです。次第に新陳代謝も悪くなり、おへそから下のお腹に水は溜まりやすく、むくみ、足が太いなどの悩みの根源が生まれてきます。こんな状態から抜け出すには、まずは体内に溜まった余分な蓄積物を外に出すことから始めましょう。下半身のお腹を温めてあげること、そして悪い毒素をどんどん体外へ排泄させることが重要となってきます。お風呂の入浴前とフィットネスの前に飲む水もまた重要です。肌露出の季節に向けて、キレイな女性になりたいのなら、キレイで丈夫な腸をつくって、老廃物を押し出すことです。



飲泉の力で自然なお通じを取り戻そう！



飲む温泉＝飲泉の効き湯効果を活用すると「宿便にも良い!？」

温泉医学の研究で明らかになったこと。宿便には飲泉の働きが有効である。飲泉には体内の老廃物、毒素を排出させる働きがあるそうです。消化器官の粘膜から温泉成分を吸収することで、自律神経を調整し、温泉の熱や成分の刺激によって活発化させてくれます。一般的に飲泉に適したものは単純温泉、塩化物泉、硫酸塩泉、炭酸水素塩泉です。油と混ぜると界面活性効果があらわれるのが温泉水の神秘の力のひとつ。界面活性の高い水は、血液の80%以上を占める水に関係し、血液を粘り気のない状態にし、体内の脂肪に溜まっている老廃物、血管の内側に付着しているコレステロールを溶かして体外への排出を促します。便秘に悩む方にとって飲む温泉(飲泉)はダイエットサプリメントを飲むのと同じ。太る体質・痩せにくい体質改善にオススメです。さあ、今日から飲泉サプリメント・ダイエットにトライ。



下半浴はカラダの体温を上げる!？」

体温がたったの1℃上がるおかげで、基礎代謝量は12～13%も上昇します。つまり体温が上がると同じカロリー摂取をして食べても内臓脂肪が溜まらず、痩せやすくなるというわけです。お通じが悪いままだと、身体の冷えは進み太る体質のままなんです。だから、腸や腎臓などの排泄臓器が集中している下半身を温めることが大切。それには半身浴は本当にオススメです。



- ・お湯の量はおへそより上、胸よりも下
- ・お湯の温度は38～39度
- ・入浴時間は30分～60分

38～39度は、人によってはかなりぬるく感じるかもしれませんが、熱すぎると肌の防御作用が起こり毛穴がしまっていて熱が伝わりづらくなります。体温改善を進めるのであれば、40度以下の温度で30分以上おへそあたりまでのぬるま湯につかることです。だんだんと効果がみられてきますよ。



熱い湯もシェイプアップに一役!

ぬるい湯につかって体温改善も必要ですが、熱い湯につかることも痩せやすい身体をつくるにはいいです。ぬるい温泉に長時間入浴していると、胃酸の分泌や胃の運動が活発になるので、食物の消化が良くて、頻繁に空腹を感じるがありますよね。熱い湯に入ると全く反対の作用を感じたことはありませんか？ 温度が高いと胃酸が出るのを抑制し、胃の運動を停止させてしまうんです。脳に軽いストレス刺激が伝わり、胃の運動を停止させるのです。ですから、42～43度位の温度で3分入浴、5分休憩を3回繰り返すだけで食欲の抑制が効きます。

女性の悩み、手先の冷えにはこれ!

手先の冷えには温、冷水交互の刺激が末梢血管の拡張、収縮を繰り返し、循環器系を刺激し血流の活性化を促します。



みなさん、いかがでしたか？これなら継続できるダイエット方法ですよ。一気に痩せようなんて思わないで、時間をかけて身体に無理なく続けてみましょう。それと忘れてはならないのが、飲水を飲むこと。朝、寝起きの1杯の水からキレイははじまります。

お話ししてくれた人

石神和志 (毛髪診断士・アンチエイジング 研究者)

通信販売カタログ会社において「健康美容事業のマーケティング・プロモーション」に勤務。その間「毛髪診断士」の免許認可過程を修了し、「皮膚科学と毛髪科学の専門家」として商品企画を行う。同社編集長・取締役歴任。「温泉入浴指導員・温泉ソムリエ」を取得し、スパ・温泉を主体としリサーチ・研究。スパ・温泉の湯治効能力を情報発信しながら温浴事業の商品企画開発のプロデュース。また温泉案内人として「若返り入浴法」というスパライフスタイルを提唱し、温浴健康ツアープログラムの企画、「スパ温泉ジャーナリスト」として取材、講演や執筆など多くの場で活躍中。著書に「簡単ヘッドスパ頭皮マッサージバイブル」

取材先協力

one by one 株式会社

【アンチエイジング ヘッドスパ】温洗理論 温泉ソムリエ&毛髪診断士 監修

公式サイト【温洗セミナー】はコチラ