

形成外科医

# 西川史子さん

## 頑張りすぎは溜め込み、 の元凶! 無理しない のが一番ベストです

「無理をするとストレスや緊張により、免疫力や体内循環を低下させ、トラブルの元凶に。最近は何事も頑張りすぎない、をモットーにしています。あとは定期的に表参道「スタイルM」でボディのデトックスケアをオーダー。デトックスも無理のない範囲で行うのがベストです」

**Profile** エミス日本の才色兼備。都内クリニックに勤めながら、各メディアで幅広く活躍中。12/10に「西川史子のだれにも教えたくない美容クリニックガイド(主婦の友社刊)が発売に。」



腎臓内科医師

# 発田陽

## 心も体も浄化は デトックスはいい 生活するための

「医学的には、1日1ℓ以上のしくは白湯を飲んで腎臓の血と、老廃物の除去に効果的です。個人的には、ホットヨガでめくるのですが、大量の汗と無くなってデトックスされた。何事も溜め込まないことが大」

## 乳製品&野菜で ガンコな便秘も 見事に解消!

「昔は便秘薬に頼っていましたが、朝食を食べるようになったら、スッキリ解消! 最近はヨーグルトなどの乳製品を意識的にとるようにしています。野菜は辛い鍋にすると、食物繊維はもちろん発汗作用で代謝もUP!」



天然のミネラルで  
気持ち爽快に  
**風の湯**

たっぷり汗が出て、風鈴などもしっかり掃除! 東京都港区西麻布3の2076 サンライズ六本木ビル 西3-3434・1126 金・土10:00~翌2:00(最終受付翌1時・無休) [B1F] 女性専用ルーム10:00~22:00(最終受付21時・無休)



汗をかくて精神的にもデトックス!  
**シーザージム  
渋谷**

「ものすごく汗をかきます」と西川さん。立ち技格闘技、シュートボクシングを中心とするフィットネスジム。東京都渋谷区桜丘町4の24平井ビルB2 03-3401-2140 06 営業日13:00~22:00、土祝12:00~21:00 無休

## 便通にテキメン のとおき♥

「排便が環境が...」



**腸の中で生きぬく力が強い乳酸菌飲料**  
「動物性よりも植物性の乳酸菌は腸内生存率が高いとか。食後や寝る前に飲むと◎」(発田さん)。カゴメ植物性乳酸菌ラブレ/私物

# 「Sister」代表/ビューティープランナー 釈恵美子さん

## 「体を温める」ことと 「心の毒を溜めない」は、 デトックスの基本中の基本!

「日本酒やお塩を入れたお風呂でマッサージしたり、ジャンクフードを食べたらミネラルウォーターや酵素、お酢などをとって体内を洗うなど、日常的なケアで体は変わります。同時に温泉でエネルギーを取り込んで心身を解放したり、映画を観て思いっきり泣いて発散するのも大事なデトックス。体はもちろん、心」



**Profile** 大手エステ勤務後、数々のサロン経験を積む。姉で女優の釈由美子さんと共同で「Sister」をオープン。12/20に「釈恵美子のセルフケアBOOK」(KKベストセラーズ刊)が発売に。



## 朝のコップ1杯の +酵素はマストで

「起きてすぐ「H6PAR」をコップ1杯飲んで、腸を活動させます。酵素は「万田酵素プラス温」で食事前かすぐ後に摂取。朝は体を浄化して代謝がUPするよう心がけます」

### ショウガ入り万田酵素だから冷えにも◎!

53種類以上の植物を原料とした万田酵素にショウガを加えてさらに熟成! 腸内環境が整い、体も温まります。万田酵素プラス温 2.5g x 30包 ¥6,300 / 万田発酵