



むびようニュース

春の紫外線で傷んだお肌をリセ化粧品でお手入れしましょう！

メタボが寿命を縮める本当の理由

内臓脂肪は一時的な『飢えや寒さ』に備えて体内に蓄えておくべきものでした。ところが飽食の時代では過剰に蓄えられた内臓脂肪が、四六時中、燃え続けるようになってしまいました。そのため、余分な内臓脂肪をため込んでいる人は、季節を問わず、しょっちゅう汗をかくわけですが、物が燃える時には、必ず『スス』が発生します。内臓脂肪も例外ではありません。このススが、実は私たちの体に、大きなダメージを与えているのです。内臓脂肪が燃焼する際に発生するススを、医学的には『サイトカイン』と呼びます。体内で内臓脂肪が燃焼している最中にも、内臓脂肪から『アディポサイトカイン』というススが発生し、私たちの血管の内皮細胞をさかんに傷つけています。傷ついた血管にできたかさぶたは血管を堅く変化させて『動脈硬化』を起こすのです。アディポサイトカインには、血管の柔軟性を保ち、動脈硬化を予防する『善玉アディポサイトカイン（アディポネクチン）』と、血栓（血液のかたまり）をつくりやすくし、動脈硬化を促進させる『悪玉アディポサイトカイン』があります。正常な状態では、それぞれの分泌はバランスよく保たれていますが、内臓脂肪が蓄積した状態では、善玉の分泌量が減り、悪玉が過剰に分泌されてしまいます。メタボ体系の人が動脈硬化を起こしやすく、心臓病や脳卒中を起こす割合が非常に多いというのも、内臓脂肪を燃やす際に出るススである悪玉アディポサイトカインが、みずからの血管を傷めつけているからに他なりません。飢えや寒さから身を守る為に発達した内臓脂肪が、飽食という新たな環境下で燃焼した結果、寿命を縮めると言うのは本当の話なのです。何万年もかけて獲得した遺伝子の最適化は、急激な環境の変化には、すぐに適応出来ないと言うのがいちばんの欠点だと言えるでしょう。

『空腹が人を健康にする』《1日1食》で20歳若返る ―ナグモクリニック総院長 南雲 吉則―

体験談 7キロ減で肌つやつや！

以前から便秘だった私は、ずっと下剤を飲んで便を出していました。下剤を飲まなかったら4～5日便が出ないことが普通でした。私は下剤を止めたいからヨーグルトを食べたり牛乳を飲んだりしましたが、全然改善されませんでした。そんな時は、酵素が良いと聞いたので、私はすぐ酵素を飲みましたがみんなが言うほど効果はなかったのでやっぱり下剤で出すしかないのか・・・とっていました。しかし、腸が汚いと酵素の吸収も悪いと聞き私はまず腸の掃除から始めようとラジュティとシェリールで徹底的に腸の掃除をしました。気付いたら1カ月で3キロやせていました。食事制限も何もせず、ただ毎日ラジュティを飲んで便を出していただけです。それから毎日酵素も飲むようになり、腸がきれいになったから酵素の吸収も前より全然良くなって体も軽くなりました。11月からラジュティを飲み始め、年末の忘年会、お正月、新年会と飲み会の機会も増えた時期なのに全くリバウンドせず自然にやせて今、3月現在で7キロ痩せました。5ヶ月で7キロやせると普通みんなからやつれたとか肌が乾燥しているとか顔のシワが増えたとか言われてもおかしくないと思いますが、私は反対に肌のツヤがとてもよくなったし『やつれたね』とか言われたことなく、自然にやせていったので7キロもやせた事に気がつかない人もいました。私は、特に食事制限もしていないのですが、リバウンドはしていません。それは腸がきれいになって酵素も飲んでいるおかげだと思います。これからも続けていこうと思います。

宇部市 0さん

頑固な便秘の『0さん』、岩盤浴で温まり、血流も良くなり、今ではウエストもくびれ、肌もつやつやになり、内から外から体を磨かれた感じです。

指導 宇部市 岩盤浴さくら