

# 代謝を高めてエネルギーを巡らせる、 発光する体づくり

湯たんぼで効率よく冷え取り、  
代謝を促し、熱産生力を培う

冷え取りブーム前から、体を温めることが健康とキレイの要であることが説いてきた班目健夫先生。「冷えて一時的に代謝が悪くなっても、食事+運動で熱を生みだせて、体の機能をコントロールする自律神経のバランスが取れていれば血液循環は滞りません。しかし自律神経のバランスは、疲れやストレスだけでなく加齢によっても崩れます。年齢を経るほどリラックス(副交感神経)優位から緊張(交感神経)優位に傾いていき、免疫力の状態を反映する指標である血中のリンパ球の数も減少していきます。20代並みの代謝力をキープしていくには、温熱部分の表面積が広く、心地良く、熱を大量に持っている湯たんぼ加熱がとても有効です。現代生活では、ただ温めるだけでは追いつかない可能性もあるので、もちろん理想は温めながら生活改善、食事+運動で熱を生む力を取り戻すことです。しかし、ポンプ作用によって血流を促す大きな筋肉を集中的に温めれば短期間で熱レベルを上げられます」。多くの人はこの方法で肩凝りやむくみが緩和、血中のリンパ球の数も増えるそう。「目の酷使による頑固なクマや、首の凝りなどには、湯たんぼ加熱+クリニックでの温灸がおすすめです」

班目健夫(まだらめ・たけお)  
医師、医学博士。西洋医学では内科、肝臓学、消化器内科を専門とし、東洋医学と融合した統合医療を研究。東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック講師を経て、青山・まだらめクリニック開院。著書「湯たんぼを使う」と美人になる」(マキノ出版)ほか。

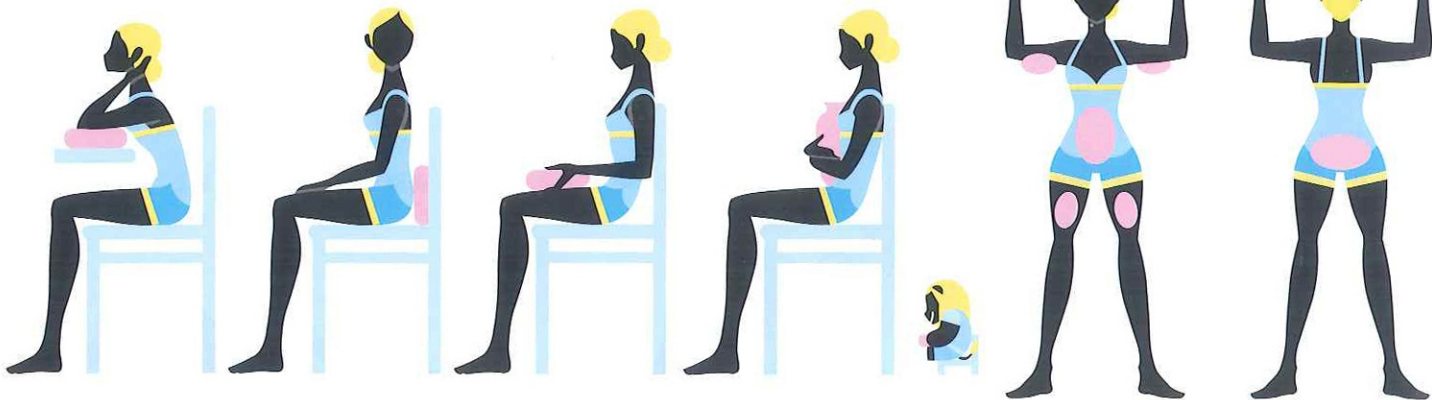
青山・まだらめクリニック  
—自律神経免疫治療研究所  
東京都港区南青山2-26-35 青山KKビル6F ☎  
03-3405-4976 (10月1日より受診受付) 診療 9:00~12:00、13:00~18:00(平日) 9:00~12:00(木) 9:00~12:30(土) 休診 日・祝 木(午後)・土(午後) 初診 ¥1,2000(30分) 初診以降の治療(症状に応じて刺絡、気功、温灸など) ¥17,000

## 2 4つの部位の湯たんぼでの温め方

1. お腹は、湯たんぼを両手で抱えて温め、一緒に手も温める。2. 太ももの前面は、座って湯たんぼを太ももの上にのせ、ときどき位置をずらす。膝上から脚の付け根まで、太ももの前面がくまなく温まるように。3. お尻は、湯たんぼをイスの背中に立てかけ、軽く寄りかかるようにして腰からお尻全体を温める。4. 二の腕は、力こぶと反対側の筋肉を集中的に温める。湯たんぼをテーブルの上に置き、頬づえをつくように二の腕をのせて。

## 1 小マメに温めるべき4つの筋肉

冷えの弊害が表れやすい内臓のあるお腹は、湯たんぼ加熱の最重要ゾーン。全身の筋肉の7~8割がついている太ももからお尻も大事なポイント。あまり使うことがないため「振り袖状態」になりやすい二の腕も、実は太い筋肉が走っているので集中加熱は必須な部位。



### 1. 植物の修復力で強い体に

植物が自らの身を守るための成分イリドイドを含有。人間の体内に入ると活性化、皮膚や内臓を護り機能を向上。飲みやすいグレープ果汁配合。タヒチアンノニ™ ファイトニュートリエント ファミーグレープ [750ml] ¥3,300 / Tahitian Noni(タヒチアンノニ ジャパン)

### 2. 疲労のもとを溜めずに流し去る

1本に87個分のリングの旨味が凝縮されたスウィートアップルピネガー。甘味料や人工着色料は不使用、料理やドリンクに使えばリンゴ酸の働きが乳酸を分解し、疲労を回復。ルボルミエ ポメエーグルドゥース [375ml] ¥2,940 / Le Paulmier(フィッツコーポレーション)

### 3. 体内の温熱産生をサポート

アーユルヴェーダの処方に学んだ、体内を"整える。インドハーブタブレット。体を温めてスムーズな血流や胃腸の働きをサポートするショウガや黒コショウのエキスをブレンド。トゥーラ ディーバナム [120粒入り] ¥7,000 / Tula(アユルベータ・インク)

### 4. 肌を輝かせるビタミンB群

オーストリア産の雑穀、発芽キヌアを100%使用。天然由来の濃縮ビタミンB群は人工のビタミンより体内に吸収されやすく、新陳代謝の促進、健やかな肌を育むといったもより長く持続。ビーマックス キヌア ビー [120カプセル] ¥6,300 / Be-max(メディキュブ)

### 5. バラの美人力をドリンクで

安全で安心な上質のローズウォーターにフィッシュコラーゲンやヒアルロン酸、紫いも酢を配合。爽やかな飲み口で、体の中から香らせながらアンチエイジング力を高められる。ローズ オブ ローズ フェアリー [500ml] ¥6,090 / Rose Dolina(ソフィア・エコ・プラン)

## 発光体をつくるインナーコスメ

