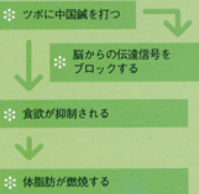


下半身ヤセに効くメカニズム



えようとする。  
つまり、食べずにがまんさえしていれば、体脂肪燃えて痩せられるわけだが、ここに落とし穴がある。空腹をがまんし続けることが、シグナルを起し、自律神経が乱れてイライラしたり、ひどい人は過食や拒食をくりかえす摂食障害になることもある。さらに、分泌された胃酸が胃の粘膜を荒らして、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を患ってしまうことさえあるのだ。

食欲のメカニズムを応用して、中国鍼による無理のないダイエットを行っているのが「Hurri」だ。スペシャルアドバイザーの王尉青先生によると、

「鍼でツボを刺激して、脳の伝達信号をブロックしてしまうので、食欲は抑えられます。同時に自律神経の働きを正常に戻し、脂肪の燃焼や水分代謝を促進させる。これが鍼で痩せる仕組みです。皮下脂肪がつきやすく、むくみがちな下半身には、中国鍼でかなりの確実効果が期待できる。」

\*Part 1

\*Part 2

\*Part 3

効果アップのセルフケア

女性ホルモンの分泌を促すエクササイズ

女性ホルモンのバランスが崩れると便秘や腰痛、むくみ、下部の肥満、不眠などの症状が起こる。朝晩ベッドで①～④のエクササイズを！



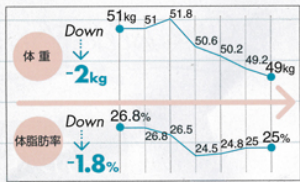
川本頼子 先生

今回、施術してくれたのは川本先生。「鶴立治療院」で「Hurri」で鍼灸師として活躍。ダイエット鍼を考案した王先生の指導のもと、マッサージや鍼治療に専念。パワフルなマッサージにも定評がある



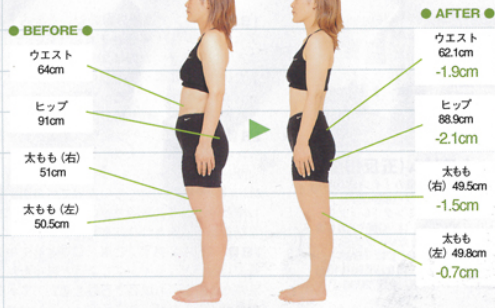
終わるとすぐ、トイレに直行！

施術の途中から腸がグルグルし出す。終了後、尿がたくさん出て脚のむくみがとれたのか、帰るときは靴が乾くなかった



先生からのアドバイス

鍼で生理的な食欲を抑える効果はありますが、「あのチョコおいしい」という記憶までは消せません。それで、甘いものが食べたくなったでしょう。身体に保てないビタミンを補給するために野菜は必要。いろんな種類の野菜を調理して、ダイエットは楽しく行ってください。



ポコンとつき出していた下腹部がすっきりして、ウエストもほっそりした。ヒップも引き締まったせいか脚が長くなった印象

食欲をムリなく抑制する

# 中国鍼

脳や自律神経に働きかけることで食欲を抑制し、脂肪の代謝を促進させる中国鍼。激しい空腹感と戦わずに無理なく痩せられる。

藤澤靖子●写真 羊カンパニー●取材/文 徳間貴志●イラスト  
PHOTOGRAPHS BY YASUKO FUJISAWA ● INTERVIEW & TEXT BY HITSUJI COMPANY ● ILLUSTRATIONS BY TAKASHI TOKUMA

「食べずにガマン」がイケナイのはなぜ？

摂取カロリが消費カロリを下回れば、必ず痩せられる。それがわかっていてもなかなかダイエットできないのは、食欲との戦いに負けてしまっただけだ。

食欲がわくメカニズムはこうだ。食事をすると血糖値が上がると、時間とともに血糖値が下がるが、脳に伝達信号が送られ、胃酸が分泌される。そして、それが刺激になって胃が活動を始め、「お腹がすいた」と感じる。

しかし、食欲がわいても食べ物が胃に入っていないければ、脳は一時的に胃が動くのを抑えて食欲を抑制する。それと同時に、自分の体脂肪を分解してエネルギーに変

1週間ダイエットプログラム

施術147日間、毎日行った1回につき、マッサージ30分の後、鍼治療30分(4本×94針)。食事については、炭水化物を極力控え、スープと野菜中心と指導される。鍼治療中のスポーツは禁止。



2.

鍼がツボに命中するとズーンと身体に響く

この鍼はツボを2つの組み合わせでとらえるのが特徴。1セットは、左右計14カ所のツボに打ち、10分ほどおく。鍼が深く挿入されると鈍痛が定る。打つ場所は体調に合わせて変わる

1.

全身マッサージで身体のコリをほぐす

うつぶせになって約30分間、マッサージを受ける。コリをほぐし、全身をリラックスさせることにより鍼の効果も高まる



「Hurri」で使用している中国鍼の太さは、日本鍼の10倍。もちろん、使い捨てなので安心だ



Hurri(ハური)

系列の治療院で鍼治療による食欲抑制効果が話題になり、ダイエット外来専門の治療院として独立させたのがここ。口コミで人気が集まり、何を試してもやられないダイエット者たちの駆け込み場所となっている。治療は1回7500円の「中国式鍼ダイエット」のみ(回数券10枚で6万円)

東京都港区北青山2-7-17 青山安全ビル7F 03-1100-2100 休日 03-03-3404-8889(要予約) http://www.hurri.co.jp/

1日目 いよいよ今日から鍼治療がスタート。仕事で疲れた身体にマッサージはかなり気持ちいい！しかし、極楽気分はここまでだった。その後の鍼は痛いものって！これが1週間続くのかと思うとちょっとううう。

5日目 今日の鍼はなぜかあまり痛くなかった。しかも、体脂肪率が2%も減っている！

空腹感とは思えないけれど、チョコレートやパンが食べたくなる。でも、ガマンするぞ！

6日目 鍼の痛みは少なくなったし空腹感もまったくないのだが、チョコレートが食べたくなかった。お腹がすいていないのにモノが食べたくなるのは悪い習慣だな。お腹の減り具合より習慣で食べていたんだと反省。

7日目 鍼がだんだん心地よくなってきて、今日は途中で眠ってしまった。たった1週間でもちゃんと結果が出たので大満足。鍼のおかげか、ニキビの調子までよくなった。

One week Diet diary

初日の鍼は痛かった！でも、お尻が小さくなって大満足です。



A.Mさん(30歳・会社員)

多少お金がかかってもいいから、努力しないで細くになりたい。下腹部、お尻、太ももと、気になる部分は下半身に集中。フェイスを落とすと、ウエストから下がきつのが悩み。甘いものが大好き