

●「女性ホルモン」のパワーでお腹やせ ●ハリ・コシ復活! 「プロの美髪ワザ」

からだにいいこと

表紙は
蛭原友里さん

祝 復刊&創刊17周年

2021
February
750円

2

とじ込み付録

免疫力UP!

疲労回復

シート



Close up!
吉沢 亮さん

ハリ・コシ・黒髪復活!

「若見え美髪」を作る

プロのスゴ技 20

新連載

オーケンの

「のほほん健康革命」

キレイにやせて、ペタ腹に

女性ホルモン^カで 脂肪は燃える!

●自然と-10kg「ぶりっこメトロノーム」

●内臓脂肪が減る「黒ネバごはん」

医師がやっている

「老けない腸活」

月7,000円トクする

食品の「買い方」「使い方」

●ガス腹が治る「腸の毒出し」

●「マイ乳酸菌」で体質改善

お尻への刺激で、“女ホル”分泌のスイッチON！

骨盤が整う「仙骨ほぐし」で寝ながら下半身ヤセ



仙骨刺激で卵巣が元気に！ヤセる体に生まれ変わる！

「女性ホルモンを分泌する卵巣は、脊椎下部にある「仙骨」をほぐすと活性化します。卵巣力が上がれば脂質の代謝に関わる女性ホルモンが正常に分泌され、ヤセやすい体になります」と、鍼灸師の田口咲さん。

仙骨には腹部や下半身に伸びる血管が集中しています。仙骨をほぐすと血行が促進。卵巣の「女ホル」分泌スイッチが入ります。

「腹部や下半身の血流が良くなれば、冷えて低下していた卵巣機能が復活。本来の働きを取り戻します」

また、仙骨の周辺には副交感神経が通っています。仙骨をほぐすことで、ストレスなどにより高ぶった自律神経のバランスを整える作用も。「卵巣機能と自律神経は密接に関係しています。女ホル力を高めるには、自律神経の調整はマスト。同時に生殖器の不調を改善するツボも刺激できるので、仙骨への刺激で多方向から卵巣機能を底上げできます」

さらに仙骨をほぐすことで骨盤の位置が正常化。子宮や卵巣の位置も整い、血液やリンパも流れるうえ、下半身が引き締まる効果も。女ホル力が上がり、下半身ヤセする「仙骨ほぐし」。早速やってみて！

骨盤の中央にある骨で女ホル分泌のカギを握る

骨盤内の子宮や卵巣の働きを左右する、女性ホルモン分泌のカギを握る骨。骨盤の中央にあるため、仙骨を整えば骨盤全体の位置も正常化し、血流やリンパの流れも改善。お尻がキュッと上がり、下半身までスッキリ！

AFTER

田口さんもヤせて美ボディに！生理周期が整って17kgヤせた！



女ホル力が落ちていた20代。一気に体重が増加し、ひげが生え、声も低くなるほど「男性化」。

教えてくれたのは
田口 咲さん

鍼灸師。エステティシャン。あん摩マッサージ指圧師。お尻ケアから女性の美と健康を追求。著書に「全身きれいになりたいければ、お尻だけほぐせばいい！」(講談社 ¥1,485)。

女ホルカをもっと高める！「お尻メトロノーム」

卵巣にホルモン分泌の指令を出しているのは、脳の視床下部や下垂体。睡眠の質が悪くと脳が卵巣と関係を取れなくなり、女性ホルモンの分泌に影響します。しっかり眠れる体作りも、女ホルカアップのカギ！

2 お尻だけを左右に大きくゆっくり揺らす

全身の力を抜き、お尻だけを一定のリズムで左右にゆっくり大きく揺らす。3分ほど行うと背中や筋肉から全身がほぐれ、眠りに就きやすい状態に。眠ったらそのまま眠ってOK。

1 うつぶせになり軽く両足を開く

うつぶせになり、両足を軽く開く。両手を重ねて額の下に置き、首は楽にして、全身の力を抜く。顔も眉間を広げるような感覚で力を抜き、口角を軽く上げてリラックスする。

顔の力を抜く



眉間の力を抜く
口角を上げる



衝撃レポート “女ホルカ”が上がったら、卵子の形が激変→妊娠！

不妊でお悩みの30代女性が、鈴木さんが開発した「揺らす・ねじる・伸ばす・締める動き」を実践すると、卵子の質が向上して2クールで妊娠が成立！

2カ月後	1カ月後	実践前
<p>理想の「卵子」に</p>	<p>「卵が整った」</p>	<p>「卵が整ってない」</p>
<p>卵子の質も◎ 妊娠が成立した！</p> <p>形状もまん丸で卵膜の厚みも増し、医師も太鼓判を押すほど質の良い卵子に！ホルモン補充せずに移植に至り、受精卵の成長も良く、無事に妊娠。元気な赤ちゃんが誕生！</p>	<p>卵子の形が理想に近づいた</p> <p>生理周期も整ってきて、2回目の採卵をしたところ、理想的な丸い形に変化。しかし受精卵の成長が遅かったため、移植は次のクールに。運動禁止期間を避けて、動きを継続。</p>	<p>卵子の形も質も成長も悪い状態</p> <p>卵子は形も質も良くなく、成長過程も悪かった。顕微授精で受精卵を移植するも、着床せず。このあとから運動禁止期間を避け、揺らす・ねじるなどの動きを毎朝7分、2週間行った。</p>