

年末年始にスッキリ！美人に大変身

カラダの中から、そっくりお手入れ！

いやなこと、つらいこと、からだに悪いこと、ついつい溜め込んでしまっていないませんか？
年に何度かは、カラダもココロも、思い切り、スッキリしたいものです。
週刊デトックス編集長の岩瀬玲（いわせ・あきら）さんに、スッキリ！美人になるためのツボを教えてください。

いつもキレイで生き生き。
健康の素を見つけよう

本格的にデトックスを始めて約1年半。モデル経験も長く、自身、美容・健康オタクでもあるという週刊デトックス編集長の岩瀬玲さん。

「いまでは、キレイでいることの大切さを実感しています。がデトックスを始めたころは、かなりやばい状態でした。」

エステに、サブリに、岩瀬玲に……。いろいろ試した結論は「100%完璧にするのはムリ」。もちろん効果がないとい

Illustration：江藤なぎさ

スッキリのツボ 2

楽しむことが第一。
デトックスは修行ではない

つらい思いをするのはかえってマイナス。楽しみながらデトックスを意識する方法を考えよう。美味しいものに目がない岩瀬さんの場合、「食べたい!」と思って注文した料理に、デトックス食材をどれだけ見つけられるかが、楽しみのひとつになっているという。

スッキリのツボ 1

すぐ効く方法はなし。
長く続けることが大切

これで100%完璧!というデトックス方法はない。それに効果を実感できるまでに早くても3ヶ月程度はかかる。だから自分で長く続けられる方法を見つけること。いろいろな方法をいくつか試して、自分の生活パターンにあったものを選ぶのが長続きさせるコツ。

スッキリのツボ 3

お金をかけずに、
毎日のリズムに組み込む

エステに通いつめればデトックス効果も早く出るかもしれないが、お金はかかるし、エステ通いをやめればすぐもとどおりになってしまう。でも、いつもの生活の中に、デトックスに効く方法を取り入れれば、お金もかからず、しかもずっと体のお手入れができる。

スッキリのツボ 4

ストレス発散法をつくる。
イライラは不健康のもと

同じデトックス方法でも、リラックスできるかどうかで、発汗や有害ミネラルの排出量も違ってくる。つまり自分なりのストレス発散法を見つけることが、デトックス効果を高めることになる。岩瀬さんの場合は料理。完成したときの達成感がたまらないそうだ。

岩瀬玲

デトックスのある生活

水は1日2リットル!
まとめ買いでお金を節約

まず、よく歩くこと。豪華ディナーの後は、いつもより長めに歩きます。1日2リットルの水も日課。オフィスでは1.5リットルペットのラッパ飲み。だからインターネットでの大量買いを欠かしません。オリゴメールでの半身浴もふだんから心がけていることのひとつです。

週刊デトックス編集長 岩瀬玲さん



モデル業、美容ライターなどにもいそいそと毎日。週刊デトックス (<http://www.detoxpress.com/>) の体験レポートは臨場感あふれる内容が評判。現在、月間PVは約10万。編集長ブログには、デトックス食材が日々登場。

うのではなく、有害ミネラル鉛や水銀、毒素などは日々体内に蓄積され、ふだんからデトックスの必要があるということだったのです。つまりずっと続けられるものこそが、最強のデトックスになるということ。」「デトックスとは、本来持っているはずの体の力を100%引き出すもの。最近では体の中から健康の素が湧き出てきて、メイクや着飾るよりも、ナチュラルなままの自分のほうがキレイなのかな、と思えるようになってきました。」