

度と健康を両立する方法

宝塚観劇

宝塚が好きで、とくに番組に注目しています。ずっつと応援していた方がトップになり、初の主演舞台では涙が自然に流れたくらい。華やかな舞台は俗世間から解放され究極のリセット効果があります。今夜も友人と観劇の予定なんですよ。

「まず体の中の老廃物をためる習慣。」
こんな表現は体においてこそ実践するのはもう長年の習慣。

「まず体の中の老廃物をためる習慣。」
こんな表現は体においてこそ実践するのはもう長年の習慣。

「まず体の中の老廃物をためる習慣。」
こんな表現は体においてこそ実践するのはもう長年の習慣。

「まず体の中の老廃物をためる習慣。」
こんな表現は体においてこそ実践するのはもう長年の習慣。

「まず体の中の老廃物をためる習慣。」
こんな表現は体においてこそ実践するのはもう長年の習慣。

不妊治療の末に出産したお嬢さんがいま3歳という片桐院長先生(43)。クリニックの院長として、母として、多忙なか、美貌もしっかりキープしているから、訪れる患者さんたちの励みになっているに違いない。

「私の場合は量よりも質を大切に、就寝も起床時間も毎日一定にしています。起床時には必ず日光を浴びること。そうすると睡眼を誘発するメラトニンを瞬時にリセット、また次の夜には深い眠りが得られるのです。」

「私の場合は量よりも質を大切に、就寝も起床時間も毎日一定にしています。起床時には必ず日光を浴びること。そうすると睡眼を誘発するメラトニンを瞬時にリセット、また次の夜には深い眠りが得られるのです。」

早起きして日差しを浴びれば、夜の眠りが深くなる

同じ時間に寝て、同じ時間に起きる

片桐衣理先生
衣理クリニック表参道院長
美容外科医
内科医



東京大学内科医局勤務などを経て、01年開業。独自のヒアルロン酸注射で人気を集める。ドクターズコスメ「イーストベール」の開発販売も。
●衣理クリニック表参道
東京都港区北青山3-5-30
人楽ビル4F-5F
TEL03-5786-1155
http://www.eri-clinic.com

ミネラル、ビタミンEをとって、錆びないオゾンナック





フッ素
焼きいも、ビール、モツ。
自分の好きなものを
体にいいと言いつける!

歯を強く保つためには、フッ素が効果的。フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。フッ素入り歯磨き粉や歯医者でのフッ素塗布が効果的です。

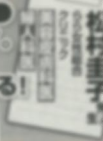
フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。フッ素入り歯磨き粉や歯医者でのフッ素塗布が効果的です。フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。

フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。フッ素入り歯磨き粉や歯医者でのフッ素塗布が効果的です。フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。



フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。フッ素入り歯磨き粉や歯医者でのフッ素塗布が効果的です。フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。

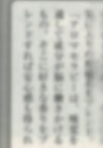
フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。フッ素入り歯磨き粉や歯医者でのフッ素塗布が効果的です。フッ素は歯の表面を保護し、虫歯の原因となる酸から歯を守ります。



ものを選んで、風邪やぜんそく、アレルギーの予防も徹底しています」
 衣理先生は代替医療にも詳しくアロマテラピーや、入浴法で調整も。
 「女性ホルモンを引きだしてくれて、リラクゼーション効果もある「ローズ」が好きで、室内ではキャンドルやお

イルはもちろん、スプレーも便利ですね。
 入浴時にも「サンタ・マリア・ノヴェラ」のザクロンルトやザクロのリキニールも生薬としてときどき服用する。
 「ザクロは女性ホルモンの分泌を促進してくれるので、少しずつ、体の状態により調整

しています。
 夜の入浴は時間が許す限りゆつくり半身浴。入浴剤はハーブ系からユコレート風呂まで、たまには遊び心も大切に。(笑)
 香りはそれぞれ好みがあるのですが、違和感のないもの、好きと思ったものを選ぶことがポイントですよ」



「女性ホルモンの分泌を促進してくれるので、少しずつ、体の状態により調整しています。」

「女性ホルモンの分泌を促進してくれるので、少しずつ、体の状態により調整しています。」

