

「シェイピング」で肌が生き返る

温美肌

（美人の肌は温かい）

Yuumi Ishihara

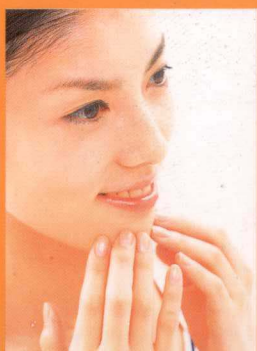
石原結實 監修

Elena Ishihara

石原エレナ 著



天然素材だけを使った
ロシア式
セルフエステ



おんぴはだ

●監修者紹介

石原 結實 (いしはら ゆうみ)

医学博士。イシハラクリニック院長、ヒポクラテック・サナトリウム所長、グルジア共和国科学アカデミー長寿医学会名誉会員、西武文理大学特命教授。

長崎大学医学部、同大学院博士課程卒業。難病治療で世界的に有名なスイスのベンナー病院やロシアの断食療法病院で最先端の食事療法を研究。それらの食事療法と漢方の知識を組み合わせ、独自の食事療法を提唱。イシハラ式食事療法を実践する伊豆のサナトリウムには各界著名人が多く訪れ、そのほとんどがリピーターとなるほど高い信頼を得ている。現在、テレビ、講演、執筆活動と幅広く活躍中。

著書

『生きる力』『薬はイラナイ！ 体を温め、病気を治す 症状別35の処方箋』『薬はイラナイ！ 朝だけ断食で、病気を治す 症状別50の処方箋』（いずれも新星出版社）、『体を温めれば肌はキレイになる』（石原エレナとの共著：青春出版社）など100冊以上。

●著者紹介

石原 エレーナ (いしはら えれーな)

ロシア・ウラル地方生まれ。日本エステシアン協会認定エステシアン。

国立ウラジオストック大学アジア文学部日本語学科を主席で卒業。卒業後、黒海沿岸の保養地ソチにて、英語・日本語の通訳として働くかたわら、当地のサナトリウムにて「自然療法」の研究を重ね、食事療法と自然の植物を用いた独自のコスメティック法を確立。自然美容師として活躍中。

著書

『体を温めれば肌はキレイになる』（石原結實との共著：青春出版社）。

おん び はだ
温美肌

著 者	石 原 エ レ ー ナ
発 行 者	富 永 靖 弘
印 刷 所	慶昌堂印刷株式会社

発行所 東京都台東区 株式会社 新星出版社
台東4丁目7
〒110-0016 ☎03(3831)0743 振替00140-1-72233
URL <http://www.shin-sei.co.jp/>

© Elena Ishihara

Printed in Japan

ISBN4-405-09142-0

「シェイピング」で肌が生き返る

白温美肌

(美人の肌は温かい)

天然素材だけを使ったロシア式シェイピング

imi Ishihara

石原結實 監修

ana Ishihara

石原エレナ 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



新星出版社

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・06

1章 「ホントのキレイ（＝肌が求めていること）」を知りましょう

美肌の新常識・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・08
 「冷え」は美容の大敵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
 「冷え」によって瘀血おけつに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
 表情がつくる「美人肌」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
 ロシア式ホームエステとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
 市販の化粧品は本当に必要？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
 肌の食事（＝お手入れ）は天然素材で・・・・・・・・・・・・・・・・20
 ロシア式手づくりコスメのポイント・・・・・・・・・・・・・・・・22

2章 シェイピング（ロシア式顔の体操）

シェイピングとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
 シェイピング前の「表情筋ストレッチ」・・・・・・・・・・・・28
 シェイピング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
 お風呂でシェイピング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
 たるみ防止シェイピング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
 おでこ・ほうれい線のシワ伸ばし・・・・・・・・・・・・・・・・44





3章 美人肌をつくるロシア式フェイスケア

洗顔の基本 48

コスメラインを覚えよう 50

洗顔水をつくる ○雪どけ水 ○生きている水 52

牛乳&水洗顔 ○牛乳&水洗顔 54

クレンジング ○植物オイルクレンジング 56

ピーリング ○ふわふわスイートピーリング ○オレンジアロマピーリング 58

○栄養たっぷりお肌再生ピーリング 58

ハーブのナチュラルローション ○ハーブのナチュラルローション 60

ポテトパック ○ポテトパック 62

ラノリンクリーム ○ラノリンクリーム 63

マッサージクリーム&マッサージ ○マッサージクリーム/マッサージの手順 64



4章 肌質・悩み別ケア

肌質チェック 70

肌質別パック&ローション 72

○乾燥肌用レシピ 73

○オイリー肌用レシピ 74

○敏感肌用レシピ 75



5章 美人スタイルをつくるロシア式ボディケア

症状別ケア〜むくみ	○ ジャガイモパック	76
症状別ケア〜クマ	○ 牛乳氷マツサージ	78
症状別ケア〜シミ	○ シミ撃退クリーム	80
症状別ケア〜美白	○ ヨーグルト洗顔	82
症状別ケア〜唇のアレ	○ ハチミツケア	84
	○ 歯ブラシマツサージ	

6章 美人肌をつくる食事改革

石原式基本食で代謝を促進	○ 朝だけ断食のメニュー	98
人参リンゴジュース	○ 人参リンゴジュースのつくり方	100
生姜紅茶	○ 生姜紅茶のつくり方	102
正しい食生活		104
体を温める食べ物		106
体を温める生活		108

目次



コラム

スクワット／ウォーキング／アイソメトリック運動／
半身浴／手浴／足湯／温冷浴／腹巻・カイロ

ドクター石原・コラム

姿勢と肌の関係 美しい姿勢でたるみ予防

エステティシャンエレナ・コラム

美をつくる5つのルール 心のケアはお肌ケアの第一歩

お料理コスメ 「ついでにコスメ」のススめ

お出かけ前の即効ケア 白身パックでリフティング

日本人の智慧「瞑想」はお肌ケアに最適 心身をゆるめる時間をもつ

- 本文・表紙デザイン・DTP
白石朋子(TASTY DESIGN)
- カメラマン
宇賀神善之
- ヘアメイク
山田奈生子 河口ナオ
- モデル
石川有紀(株式会社アイル)
- イラストレーター
たかぎ*のぶこ
(Heaven Illustration's)
- 編集協力
(有)クラブス 名富さおり
- 撮影協力
株式会社ラフリン
(ブラウス・P60掲載)
電話 03-5738-3306
<http://www.asianbeauty.co.jp/>
有限会社プランニングライブ
(ホーローのピッチャー&
洗面器・P49掲載)
電話 0155-58-3322

96 86 68 46 24

はじめに

「ロシアには美人が多い。しかも、ヨーロッパの平均的な女性に比べて、同じ白い肌でも、アジア人の肌のように、キメ細かく、年をとつても、しっとりした美肌を保っている女性が多い」というのが、ロシアを訪れるたびにもつ感慨です。

もともと、ロシア人は黒パンやポテトを主食にしてきたこと、極寒の国である故に、食べ物（ボルシチなどのスープや塩蔵品）やウオツカなどで体を温める術を熟知^{しつち}しており、そうしたことが、血行をよくして、結局は美肌づくりに貢献したのかもしれない。それに、帝政ロシア時代から、どここの家庭でもハチミツや卵や果実・野菜、種々のハーブなど、台所にころがっているものを用いた「ホームエステ」の技術を代々、母から娘へと継承していくよき伝統があるのです。

また、ロシア式ホームエステの最大の特徴は、肌のケアもさることながら、肌の下に存在し、肌への血液循環に最大の貢献をしている筋肉を適度に刺激する「表情筋ストレッチ」などの方法が存在することです。

血液こそが、肌も含めた全身の臓器に種々の栄養素、水分、酸素、白血球、免疫物質を運んで、そうした臓器の健康を保っているのですから、美肌を含め、体の臓器の健全性を保つには、血液の循環をよくすることが肝要です。

本書においては、そのための食生活（人参リンゴジュースや生姜紅茶などの飲料やそれらを活用した「朝だけ断食」、体熱をアップさせる食材）や、女性でも気軽に簡単にできる運動の紹介、気持ちの持ち方についても触れ、全身の健康をアップさせることで、肌の健康もアップし、美肌づくりを目指すという観点から解説しています。監修者である私も、一部（1・6章、コラム）原稿を執筆しております。

本書を読まれた方々が、各々の健康を得られ、いつまでも若く、美しく、明るく過ごされることを願つてやみません。



「ホントのキレイ
(=肌が求めていること)」
を知りましょう

美肌の新常識

まちがったケアが新たなトラブルの原因に

女

性のお肌の悩みはさまざまです。シミ、シワ、吹き出物、乾燥肌・脂性肌、むくみ、たるみ、くすみなど。お肌の悩みがない女性というのは、めったにいないのではないでしょうか。

肌トラブルに悩む女性の多くが、またにあふれる化粧品やスキンケア用品をあこれ試しては、その効果に喜んだり、がっかりしたり。

現代女性の「美肌」に対する情熱には驚嘆すべきものがありますが、残念ながらその**熱意に効果が比例していない**のではないのでしょうか？ さまざまなケアを熱心におこなっても、なかなか目に見える効果がなくガッカリすることも多いとききます。

それもそのはず、肌トラブルに対するケアの多くは、医学的というとすべて「**対症療法**」に陥っているのです。

肌のトラブルにはさまざまなケースがあります。女性の多くが、トラブルが発生す

るたびに、「ニキビができたら過剰な皮脂を落とす洗顔剤」「乾燥したら保湿ケア」と、トラブルごとに対策を講じるようです。しかし、そうしたケアは本当にお肌のためになっているのでしょうか？

顔は小さな範囲ですが、鼻は脂っぽくてもほほはカサカサというように、パーツによつて肌の水分や皮脂の状態にはちがいがあります。皮膚の構造にもちがいがあります。たとえば、目の周囲の皮膚は、ほかに比べて薄く、ひじょうに敏感ですから、ほとんど同ようなマッサージをすると、かえつてシワの原因になってしまいます。

あるパーツにとっては有効なケアも、あるパーツにとっては不要なのです。つまり、あるパーツのトラブル対策のつもりのお手入れが、別のパーツに対しては「**トラブルづくり**」になってしまふわけです。

その結果、ひとつの悩みが解決しても、またつぎの悩みが発生することのくりかえ

まちがったトラブルケアが、 新しいトラブルをつくっている。

し。これではお肌だけでなく、精神的にも疲れてしまうことでしょう。

女性のお肌トラブルとそれに対する対応の仕方は、現代医学が抱える問題とひじょうによく似ています。

たとえば、喘息ぜんそくの治療のために、気管支拡張剤きくわんしかんざいと去痰剤きょたんざい、消炎剤とステロイド剤を処方されたとします。すると、つぎにはステロイド剤の副作用で糖尿病を発症してしまうこともあり、今度は、糖尿病の症状を抑える薬を処方される。そして、同じく副作用である胃潰瘍を防ぐための胃薬、骨が弱くなるのを予防するビタミンDとつぎつぎに薬を処方されてしまいます。

現代医学は、薬によってある特定の症状を抑えたとしても、その結果、ほかの症状を発症させてしまうこともあるわけです。

女性のお肌ケアも、それに近い状態に陥ってしまふことが多いのではないのでしょうか。トラブル（症状）を退治するつもりが、トラブル（症状）をどんどんつくってしまつて、トラブル（症状）との終わりなき追いかけてつこになってしまうこともあるわけです。

お肌のトラブルを解消したいのなら、根本原因である「体の冷え」を解消するべき。「冷え」について、次ページで解説しましょう。



Ⅰ章

「ホントのキレイ」肌が求めていること」を知りましょう

「冷え」は美容の大敵

体が冷える理由を解明!

血

液は体内を循環しながら、体のすみずみに栄養分や酸素を運び、かわりに老廃物を受け取っています。こうした血液の働きによって、体内の臓器は動いています。

しかし、体が冷えると血管が収縮して血液の流れが阻害され、栄養物や酸素の供給が滞り、老廃物も蓄積されるまま、血液は汚れ、体の各所は栄養不足で正常な働きができず、どんどん冷えてしまいます。こうなると、「**冷え**」の悪循環の始まり。冷えの悪化によって血管がさらに収縮、血行がますます阻害され、さらに冷えが悪化……。こうした「冷え」の大きな原因が「水分の過剰摂取」「筋肉運動の不足」です。

◆水分の過剰摂取

水は人間の生命維持に欠かせないものですが、体内に過剰に存在すると体を冷やしてしまいます。ちよつと日常生活を振り返



ってみてください。1日に何本のペットボトルを開けていますか？ 何杯のコーヒースを飲んでいますか？ そして、それに見合うだけの排泄（汗、大小便）がありますか？ 水分の過剰摂取で体を冷やすと、**排泄器**は**冷え**きって機能できません。そのため、余分な水分でも捨てることができず、体内にはどんどん水分がたまってしまいます。「便秘解消」「体内毒素の排泄」のために、水分をたくさんとるといふ美容法もあるようですが、それは大間違い。過剰な水分は体を冷やして正常な機能を障害します。ミネラルウォーターをガブガブ飲んで「お通じがあった!」と喜んでも、それは健康的

BEAUTY SKIN

肌トラブルの原因「冷え」をもたらず、「水分の過剰摂取」と「運動不足」。

な排便ではなく、ただの下痢^{けり}なのです。

体の冷えは、お肌の新陳代謝にも影響を与えます。**美肌になりたいなら、体温を上昇させる効果のある「生姜紅茶」**（↓102ページ）で水分摂取しましょう。

◆筋肉運動の不足

筋肉は体内で最大の発熱器官です。スポーツをしたあと、体がポカポカするのは、筋肉を動かすことで熱が発生し、体熱が上昇したため。また、筋肉を動かすことによってそのなかを走る毛細血管も収縮・拡張をくりかえしますので、筋肉運動によって血行も促進されます。

体を動かしたあと、鏡をご覧になってみ

てください。ほんのりとした赤みが全体にさして、しっとりした実にいい状態になっていませんか？これが「筋肉運動」の威力。**体熱が上昇した結果、お肌の状態に変化があらわれたのです。**

筋肉運動は、外側からのケアよりも美肌に効果的であることを意識してください。

女性は男性に比べ発熱器官である筋肉が少ないため、体が冷えやすいという宿命を負っています。積極的に体を動かすよう、心がけましょう。



「冷え」によって瘀血に

万病を引き起こす血液の汚れ

漢

方では「万病一元、血液の汚れから生ず」ということがあります。これは、「すべての病の原因は血液の汚れにある」という意味です。

そして、**血液の汚れの原因**となるのが**体の「冷え」**。体が冷えて血管が収縮し、血流が阻害されると、老廃物が血液内にたまってしまい、血液が汚れてしまうのです。

血液が汚れた状態を「瘀血」といいます。瘀血の「瘀」とは「滞る」という意味で、血行不良によって血液が汚れてしまった状態を指しています。

瘀血によって引き起こされる症状は、頭痛、めまい・耳鳴り、のぼせ、赤ら顔など、実にさまざまですが、特徴的なものとして「出血」があげられます。これは、汚れた血液を捨てることで体内を浄化しようとする、**人間の自己治癒能力**のひとつ。

血液は体内を循環することで、全身60兆個の細胞に常に接しているわけですから、

その血液が汚れていると、60兆個もの細胞に汚染をふりまくことになってしまいます。そこで、「出血」によって汚れた血液を追いつ出すことで、体内をきれいに保とうとするわけです。

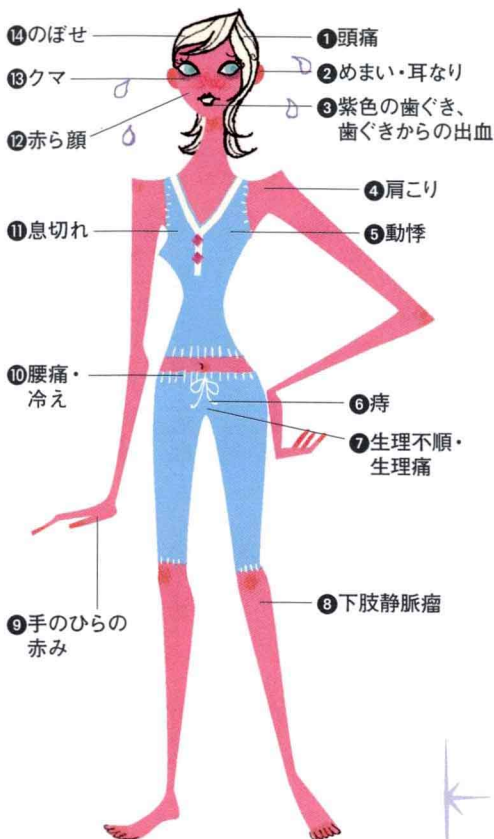
具体的には、生理の出血過多、痔、歯ぐきからの出血、鼻血などのほか、あざ（内出血）などがあげられます。また、出血に至らないまでも、紫色の歯ぐき、目の下のクマ、手のひらの赤みなども瘀血による症状です。

次ページのイラストで瘀血の症状を示していますので、あなたに当てはまるものがないか確認してみてください。もし、瘀血の症状があるようなら、お肌のコンディションも万全とはいえないことでしょう。

瘀血による影響を受けているのは、お肌だけではないかもしれません。「なんとなくだるい」「倦怠感がつく」「風邪をひきやすく、治りにくい」といった症状も、瘀血

あなたは、大丈夫？

お けつ 瘀血の症状をイラストでチェック



肌トラブルや病気を引き起こす、
瘀血の症状がないかチェック。

によって体の機能が低下し、**免疫力までも衰えてしまった結果**かもしれません。

瘀血の解消法としては、体の冷えをとることが先決です。水分の過剰摂取をやめ、

運動を心がけ、そして、ぜひとも「朝だけ断食」(↓98ページ)を実行してください。お肌トラブルだけでなく、いろいろな不調も解消されるはずですよ。

- 当てはまる症状が10個以上
……**深刻な冷え。お肌も悲鳴を上げている!**
- 当てはまる症状が5~9個
……**冷えが始まりつつある状態。
お肌の状態も不安定**
- 当てはまる症状が2~4個
……**ぎりぎりセーフ。悪化しないように要注意**
- 当てはまる症状が0~1個
……**冷えとは無縁の温か美人!**



I 章

「ホントのキレイ(肌を求めること)」を知りましょう

表情がつくる「美人肌」

「美肌」を超える「美人肌」をつくる

問 診」ということは、あなたも、ご存知でしょう。病院に行くと、必ず

医師に症状についていろいろと質問されます。これが「問診」。

しかし、医師の判断材料はそれだけではありません。私たち医師が患者さんを診察するとき、いちばん最初の情報となるものが、顔色、姿勢、動作など、その方のご様子です。患者さんの様子を観察することを「視診」といいます。

視診でもっとも重要になるのが「顔色」です。「**お肌は内臓の鏡**」とよくいわれますが、実に雄弁にその方の内臓状況をあらわしています。

解毒器官である肝臓にトラブルがあると排泄^{はいせつ}できないかった毒素によって皮膚に吹き出物ができ、排泄器官の腎臓^{じんぞう}に問題があれば、むくみがみられます。また、心臓の病気の方は顔色が青白いなど、疾患特有の肌の状態や肌色があります。

内臓になんらかの問題があると、美しい肌にはなれないということです。逆にいえば、**肌の美しさは、その方の内臓の元気さ**をあらわしているといえます。

内臓を元気にするためには、体を温め、体熱を上昇させ、血行を促進させるように心がければいいのです。その結果、内臓が元気になると、それは必ず肌にもあらわれてきます。そして、元気な内臓、美しい肌は、きつとあなたの心も晴れやかにしてくれることでしょう。

「美肌」を超える「美人肌」とは、「元気な内臓」「美しい肌」に「明るい心」が加わってこそ完成されます。

いくらお肌が美しくても、その肌を内面から輝かす心に元気がなくては宝の持ち腐れ。**表情が豊かであれば、それだけで美人度もアップ**しますし、なにより、大いに笑って表情筋を活発に動かしている人は、知らないうちに、「シェイピング（2章）」を

BEAUTY SKIN

内臓が元気なら、お肌は美しく。
心が元気なら、お肌はもつと美しく。

しているのと同じです。

「笑う」という行為は、人間の免疫力を向上させることもわかっています。「美人肌」になるためには、明るい心持ちで日々を過ごし、たくさん笑うこと。体の「冷え」を駆逐するには、人によって多少の時間がかかりますが、これならすぐに実行できるはずです。



元気な内臓が
美肌をつくる



I 章

「ホントのキレイ（肌が求めていること）を知りましょう」