



腸が元気だと  
ほうれい線が薄くなる

エステサロンFD代表  
久保 しの

## はじめに

10代の頃はクマも疲れ顔も寝れば戻りました。20代の頃は毛穴の開きも乾燥もバックでなんとかありました。30代になると自力ではどうにもならなくなってきた、エステや美顔器に頼り始めました。40代からは体調が顔に出るようになりました。一晚寝れば大丈夫といった若い頃のような回復力はなく、無理をすると数日は引きずるようになりました。美と同時に健康が大事と気づくのはこの頃です。

健康対策は皆さん独自で色々試されているでしょう。適度な運動、食事の栄養バランス、サプリメントの摂取等々。私は面倒くさがり屋で飽きっぽいので、どれも試したけれど長くは続きませんでした。健康にも美容にも効果的で、私でも続けられる簡単な方法はないかと探し、見つけたものが「腸ケア」でした。免疫力アップ、女性特有の体のお悩み、美肌対策、ほうれい線対策と欲しいもの全てを兼ね備えていました。早速サロンで腸ケアを取り入れてみたら、瞬く間に大人気コースとなりました。私と同じ思いのお客様がたくさんいらっしやっただようです。

サロンでは、不定期に講座を開催しています。「セルフ腸セラピー講座」と毎回テーマが変わる「美容講座」です。美容講座では、たるみをテーマにすると他のテーマと比べて3倍ほどのお申し込みがあります。皆さんのたるみへの興味の高さが分かります。この本のテーマを何にするかと悩んだ時、講座で人気度の高い「たるみ対策」と「腸ケア」の二つのテーマを題材とすることにしました。

「自宅のできるたるみ対策」「エステのできるたるみ対策」「リンパからのたるみ対策」「経絡からのたるみ対策」「筋肉からのたるみ対策」「腸のできるたるみ対策」と、あらゆる方面からたるみにアプローチしました。10代の方なら肌とリンパケアを中心に。40代の方なら筋肉ケアははずせません。そして世代を問わず取り入れてほしい腸ケア。腸を元気にすると、リンパの流れは良くなるし、代謝は上がるし、しかも大腸経の経絡はほうれい線を元気にします。

本を読み終えた時に、自分に必要なケア方法や健康な体作りの参考になるものを一つでも見つけていただけたら、ありがたいです。私の悩みはたるみじゃないんだけど……という方も大丈夫。たるみ対策をするとシミ対策、乾燥対策もついでにきます。何か一つでもお肌に良いことを始めると、必ずきれいに近づけるということです。

本書の内容をご紹介します。

第1章ではエステサロンFDで行っているたるみへのアプローチ法を紹介しております。簡単にですが、肌の基礎についても触れております。

第2章では、お悩み別に「誰でも1分のできる簡単セルフケア」を紹介しております。これならできると、という方法が一つは見つかると思っています。

第3章では、FDのお客様の成功談・失敗談をご紹介します。実際に起きたお客様の事件集から得られるものはたくさんあります。是非参考にしてみてください。

第4章では、FDを知らない方のために、簡単ですが自己紹介をさせていただきました。

講座が満員で参加できない方や、エステに行くにはご予算が厳しい方、もしくは美意識高く自宅でも何かできることを求めている方のお力になれることはないかと思ひ、この本を執筆することになりました。自分の肌にあった対策を正確に知りたいと思つた時には、サロンへいらしてください。また、講座で使用しているテキストをベースにセルフケアの方法を紹介させていただきましたが、どうしても分かりにくい点がありましたら、是非講座へご参加くださいませ。

本文中では様々な事例を紹介しておりますが、経過や結果には個人差があることをあらかじめご了承ください。お客様の言葉をそのまま引用している部分については、お客様個人の感想であり効果・効能を示すことではないことも併せてお伝えしておきます。

2017年4月 久保 しの