

# 25ans

エレガンスはエイジレス

ヴァンサンカン

業界の目利き人が選ぶ  
Around  
**100万円の  
自腹ジュエリー**

**11**  
November  
2008  
No.350

別冊付録

大人版「25ans」がついに  
別冊付録で初登場!!



祝!

光野桃・齋藤薫が特別寄稿!

今オーラに満ちたタイムレスな服  
召しませシャネル

誰も知らない最新情報満載!!

パリの  
令嬢社交服

ハイブランドの話題作、すべて見せます!!  
**秋の本命コート&  
ジャケット104**  
着

薄手のドレスコートから令嬢ダウンまで  
毎月新調して温暖化の冬も快適に!!

ラグジュアリーの新基準は  
**きちんとゴージャス**  
シンプル服に品格小物が今の気分!

今、女磨きに必要な3つのポイント

知っていますか?

# 美容の花道

新作ファンデーションで作る「**白肌ロワイヤル**」  
まつ毛こそ「自己プロ」のキモ「**切り札マスカラ**」

ピンクリボン応援企画「**聖母プロジェクト**」  
バスト&子宮の危機を救え!!

東京 関西 世にも優雅な最新 **サロンド・テ**

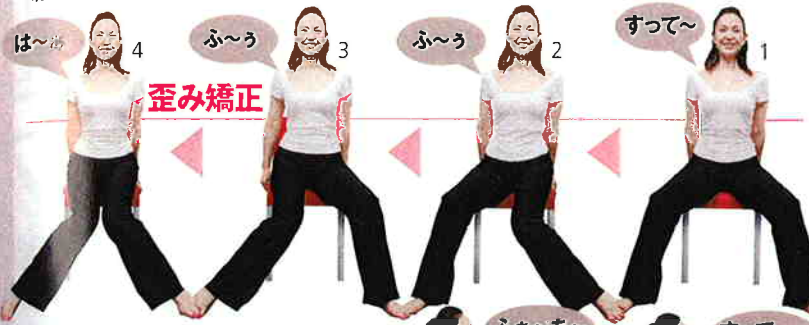
ブラウス、靴&バッグ、アクセサリ etc.  
私たち「**リボン**」マニア



日々の積み重ねから瞬時アップまで!!

# 「聖母力」を上げる4つの策

内部の声を自分自身で聞けるようになり、解放させる知識も得たなら、さらに「聖母力」をつけるために4つのアプローチ法を25ansが提案します。毎日続けることでベースが強化され、もっとパワーをつけるためには、自分の環境も整えていく…。あなたも一度、試してみてください。



①後ろに手をつき、骨盤を立てて足の付け根から両足を広げる。②息を吸って吐きながら足の付け根から太ももを絞込むように内側へ倒し、ゆっくり戻す。お尻が浮かないよう注意。③反対側も同様。④さらに息を吸って吐きながら両膝をつけるような気持ちで内側へ倒し、ゆっくり戻す。これを3セット

## 1 骨盤補整

「しなやかでクッションの骨盤をつくることで、健やかな子宮を育むことになりますよ」と Kyo 先生。「本来女性の骨盤は緩もうとする性質で柔軟なはずなのに、日頃の無理な体勢や負担により皆さん骨盤が歪み、強張り、しなやかな動きができなくなっている状態。これでは骨盤に包み込まれている子宮も不安定でストレスが滞り、聖母力だって育まれません。まずは骨盤の位置を正しい位置に戻し、内臓を引き上げ子宮へのプレッシャーを軽減させる。そのうえで骨盤の弾力を取り戻せば、子宮環境もおのずと整ってくるのです。実践あるのみです!」



kyo 先生

きょう ● ヨギー・ビューティプログラムディレクター。エアロビクス、アクアエクササイズインストラクターでもあり、「強く、美しく、しなやかに」をコンセプトに心身の個性ある美しさを引き出すプログラムを提供



### 骨盤内整理

①イスに浅く座り、姿勢を正して下腹が思いっきり出るほど鼻から思いっきり息を吸い込む。②ゆっくりと息を吐き出しながらおへそを背骨につけるような気持ちで、内臓を上に取り上げながら吐ききる



「骨盤調整 ベルヴィス・ダンス」の続編「座って骨盤調整 ビューティ・ベルヴィス」(メディアファクトリー刊)。日常の動きで正しい骨盤の位置を手に入れる動きが満載

## 仙骨を正しい位置へリセット

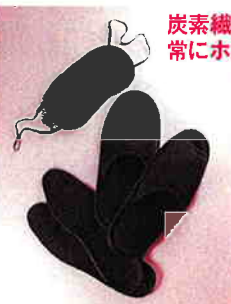
G 英が受けたのは、調整仙骨療法。脳から背骨、仙骨に至る脊髄の循環を整えるのが特徴で、生体痛やPMSなどを軽減する効果が。施術は5グラムタッチと呼ばれ、体に触れるか触れないか、まるで気功のように熱を感じていたら、しばらくたって深い眠りに落ちてしまった。終わった後ははばらく、子宮のあたりがボカボカ! これは期待大です!!



深い癒し効果も。●からだケア 東京都目黒区青葉台 1-6-52 ☎ 03-6902-0990 <http://karada-care.com/>

ドイツ Fashy 社の湯たんぼは、牧野さんも愛用のひとつ。中に温水を入れて、寝るときには腰、足先へ置くそう。また空調が効いた部屋での仕事のときは、腰の後ろへ当てておくだけで体全体が常に温まって快適だとか

冬だけじゃなくて夏にも使える「湯たんぼ」



## 炭素繊維で足裏から常にホカホカ状態に

体温から伝わった熱を受け、より波長の長い遠赤外線を放射する100%植物性炭素繊維「オルガヘキサ」を使った足もとアイテム。吸汗速乾性も高く、抗菌、消臭効果も。牧野さんも日ごろから愛用している「ルームシューズ&アイマスク」そして「インソール」。◎セラスメディコ

## 「温め」に欠かせない生姜は女性にとって常備スパイス



〈上〉10、11月限定発売の生姜の砂糖漬け。ほんのりした甘さが◎。●来間屋生姜糖本舗/出西しょうがの砂糖漬け45g ¥420 (左) 生姜風味の砂糖はそのままでも、料理にも使える。●同/来間屋生姜糖1枚 ¥472 (右) 牧野さんが常に持ち歩いている生姜パウダー。雑味がまったくなく爽やかな味で、外食先でも飲み物に一振りするだけで体はボカボカ。●北陽製茶機設備/出西しょうが ¥525

## 2 温める

「美容関連の仕事始めて10年たったころ、キレイを追求する企画をいろいろやったけど、結局共通してプロが言っていたのは「温める」こと。そしてただ温めてもダメ。きちんと余分なものは排除したうえで「温」を内外から加える。そうしないと温もりの伝導率が鈍くなり、母性も冷え切ってしまうからね」という牧野さん。彼女が発起人となった「attame」プロジェクト (<http://www.attame.jp>) では、普段の生活でも取り入れやすい体の循環と新陳代謝を改善、解消させる策や、心までも温める策を提案。牧野さんも温めることを日常化したら、どんなときもイライラせず聖母的な気持ちになったそう。

## 牧野和世さん

まきの・かずよ ●ビューティプロデューサー。Attameサイトの発起人。各年代の女性誌で美容だけでなく健康、医療関係の企画を担当。その独自の視点から探るテーマは奥が深く、取材力も抜群と評判



## 4 嗅覚へ刺激

「聖母力」に欠かせないのが人を惹き込む。日々の忙しさが重なり、それは気薄になっていくばかり。それを回復させるには、自分にとって心地よい状態をいかに継続できるか。香りには免疫力を高め、敏感になった脳を鎮める効果が、この2つの品は、現代女性に必須といえるはず。



### 鈍った「母性」を目覚めさせる香り

〈左〉甘い焼き菓子をおぼったときのように心を温かく、穏やかにさせる生薬をベースとした漢香キャンドル。「氣」のバランスを整え、日々の喧騒を忘れさせてくれる。●DEICA JAPAN/泥華健美 温的香 200g ¥7,980 〈右〉クレオパトラがシーザーを虜にしたと伝えられているジャスミンの香りをベースにイランイランなどを採用したマッサージオイルとスプレー。●(右から) B・L・オーバーシーズ/アロマセラピューティクス スプレーコンセントレート ムードエンハンサー 50ml ¥6,930 同マッサージ 50ml ¥6,930

## Jlo も母性力上昇で香りの嗜好が変化!?

官能的な香りを次々に誕生させていたJlo。その人気製品に続く、新フレグランスをこの秋に発表。が、そのフレグランスは出産を経て、今までの自己主張だけでなく周囲を包み込む優しさが加わった温かみのある香りに変化!! これも「母性力」のなせる技!? 試す価値大です。●コティ・プレステージ ジェニファー・ロベス ライブ プラティナム ジェニファー・ロベス オードパルフム 50ml ¥7,140(11月5日発売予定)



## 3 聴く

音楽には気持ち落ち着かせて、呼吸を安定させ自律神経の働きを整える作用があるとも。つまり音楽を「聴く」ことで心の浄化、心に鬱積した葛藤や感情を外へ排出する「カタルシス」を得られ、結果、幸せに包まれるような安堵感も体感。ピアノの音色はまさに見えない聖母力を増強するはず。9月5日にリリースされたホセ・ルイス・アルタミラーノ氏によるピアノソロアルバム。2004年にメキシコで発売されて、瞬く間に5万枚のセールスを達成。その音色には、思わずうっとり。●プリマ★ステラレコーズ/ Piano Solo ¥2,625

### 琴線に触れる優しい調べで穏やかな聖母力に

