

＊＊美人顔力の最強ベースとなる、食風水とは？＊＊

これまで、顔風水をひも解き、美人顔力をアップさせるテクニックや考え方につれてきましたが、外側だけではなく、身体の内側から顔力を輝かせることも必要です。

風水の基本的な考え方は、「気」を取り込むことによつて運を招く、パワーアップさせる、というもの。「気」はインテリアやアイテムの中から十分取り込めますが、幸運顔を形づくるのに、もつとも有効なのは、実は「食べ物」なのです。というのも、人は1日3食、1年間でも最低1000回以上食事をし、食べ物の持つ「気」を直接口から取り入れています。食べるという行為は、食欲をみたすだけでなく、「気」がもたらす「運」も体内にチャージしているということなのです。

食風水の理論のルーツは、中国に伝わる「薬食同源」の考え方です。つまり、薬と食べ物の間に垣根はなく、普段の食事こそ、その人の身体にとって必要な薬になる、という発想がベースとなっています。

最近、薬膳料理や、マクロビオティックがブームとなったり、食品の安全性が叫ばれるなど、食への注目度は高まっていますが、食風水からすれば、これは当然のこと。食べ物というのは、健康にももちろん、自分の心身、そして運を左右する、大切なものです。また、気力をみなぎらせ、運気をアップさせるのに、最も簡単で即効性がある点も見逃せません。

実は、これまで見てきた5つの顔風水のタイプ別に、本来もつている顔力をさらにアップさせたり、足りない気をプラスしてくれる食べ物があります。元気があるときは、自然とそうした食べ物を取り入れているのですが、体力、気力が落ち込んだ時は、体内の気のバランスが乱れている証拠。タイプ別のおすすめの食べ物を率先して取り入れ、パワーチャージを心がけましょう。

自分の身体に合い、バランスを整えてくれる食べ物で、きちんと「気」を取り入れていけば、意識しなくとも的確な判断ができる、幸運を引き寄せられます。つまり、身体が健康で気力がみなぎつていれば、開運体质になれるわけです。また、顔風水の見地からも、きちんとした食生活を送っている人は、元気な顔になり、自然と人を惹きつける“華のある顔”になると考えられています。

これからご紹介する食風水は、東洋医学に基づいているだけに、一人一人の体質を重要視しています。そもそも、誰もが幸運体質になれる素を持っているのです。「私はツイていない」と嘆く前に、日頃の食生活を見直してみませんか？自分に合った食事、リラックス法を見つけ、心地よい毎日と、内面から輝きの溢れる“華のある顔”を手に入れるチャンスです。さあ、今日から食風水を実践し、身体の中から幸運体質になりましょう！

木のタイプ・トータルBeautyメンテナンス



食風水でリカバー＆リチャージ

ナチュラルな美しさをよみがえらせる 緑色の野菜やフレッシュフルーツ

爽やかさがチャーム。ポイントの顔風水「木」の人は、本能的にフレッシュなフルーツや野菜、酸味のあるものを欲します。特に、「木」の気に位置する、ほうれん草やブロッコリー等、緑色の野菜を取り入れることで、ナチュラルで透明感溢れる顔力の美しさがアップします。それに伴い、脚にパワーが宿り、持ち前の行動力が増すでしょう。野菜嫌いなら、

せめて野菜ジュースを飲むように心がけて。

また、ビタミンCも積極的に摂取しましょう。レモン、オレンジ、グレープフルーツなど柑橘系の果物がおすすめ。その他、酢の物やコラーゲンたっぷりの鶏肉、うなぎ、穴子、あわび、イカなども、あなたの美と運を身体の根本から維持する効果が絶大の食べ物です。お酒なら梅酒が体質に合います。

ウイークポイントは目、のど、筋肉、肝臓。美と運を強化してくれるブルーベリーを朝食に取り入れるなど、体の弱点をケアする食生活を積極的に心がけましょう。

デイリーケアでリラックス＆リチャージ

持ち前の行動力と美が宿る脚には、 ウォーキングやレッグケアが必須

「木」の気は、身体では脚に位置します。だから、しまりのない脚は、美と運を逃してしまった原因に。メリハリある美脚を目指し、日常的にウォーキングを取り入れて。また、潤いとスリミング効果を兼ね備えた、ボディコスメでレッグケアも忘れずに。

元来、何事にも目標を掲げ、努力する真面目なあなた。その分、エネルギーの消耗が多いのも事実です。いつたん体調が悪くなると、怒りっぽくなったり、一日中ダラダラと過ごしてしまうかも。そんなときには、朝一番の散歩や、森林浴が効果的。「木」の気のエネルギーを補充して、本来の伸び伸びした性質を取り戻しましょう。また、体の硬い人や慢性



的な肩こり症の人も多いので、リラックスにはストレッチを。ハーブやアロマなど香りを使うのもおすすめです。

火のタイプ・トータルBeautyメンテナンス



食風水でリカバー＆リチャージ

パワフルな火の気を取り入れ、常にエネルギーを満タン状態に

エネルギーで、感性豊かな顔風水「火」の人は、常にエネルギーを欲しています。活力を与えてくれる肉や油物など、高カロリーなものを探求する傾向があります。また、「火」の気を宿す、お酒が好きな人も多いでしょう。アルコールは、適度に取れば血行がよくなり、百葉の長となります。ただ、感情が高ぶっている時に火の気を強めすぎると、ヒス

テリックに陥るので、飲み方には気をつけて。

基本的にあなたの華やかオーラは、苦みのあるコーヒーや日本茶を飲むことで、体の芯から強めることができます。仕事や勉強で疲れたら、「火」の気の苦みを持つチョコレートとコーヒーでの休息も効果的。ダイエット中のあなたなら、やはり苦みのあるピーマンや、火の気に位置するトマトやイチゴなど、赤い色の野菜や果物が、あなたの顔力をよりパワフルに輝かせます。勝負をかけたい時には揚げ物もおすすめ。肉ならラム肉をチヨイスしましょう。

デイリーケアでリラックス＆リチャージ

心まで元気になる方法は、
太陽の下で子供のように遊ぶこと

の気もアップするので、寄席やコメディ映画もおすすめ。また、「火」の気を最大級に持つ太陽の下でアクティブに遊ぶことで、体の芯から開運体质になります。

「火」の気は、体では心臓に位置するので、血液の流れをよくすることが、心身のエネルギーを維持する重要なポイント。日頃から、血行を促すフェイストレーニングは必須課題です。ストレス解消には、趣味に没頭するのが一番。ファッションや美容、アートなど、芸術や映像に関する趣味が、あなたの美と運を伸ばす力に。特に、明るく笑うこと”で「火」



土のタイプ・トータルBeautyメンテナンス



食風水でリカバー＆リチャージ

食道楽がたたって、胃を酷使。
野菜たっぷりの粗食を心がけて

「土」の気は食欲を意味するので、元気なときは食欲旺盛の傾向が。ただ、暴飲暴食がたたって、消化器系のトラブルに悩まされることも多いでしょう。もともと胃腸が丈夫なため、酷使してしまう点に注意して。胃腸は「土」の気が司っているので、ここが健康でないと、あなたの美と運は發揮できません。特に、便秘は体内に毒素を溜め込みやすいの

で要注意。日頃から代謝アップを心がけて。

胃腸を乱さないためには、野菜を多めにとること。特に、土の中でも育つ根菜類は、あなたの心身を根本からパワーアップさせ、強力なオーラを放つ幸運体质へと変えてくれます。食物繊維を積極的に食べることで、代謝の悪い体質をカバーして。おやつなら、自然の甘みたっぷりのさつまいもを。スイートポテトやチップスもおすすめ。更に、チーズや牛乳などの乳製品、肉や卵は、ここぞという勝負時にあると安定したパワーを授けてくれます。

デイリーケアでリラックス＆リチャージ

脂肪もストレスも溜め込みがち。
代謝アップで幸運体質にチェンジ

「土」の気は、身体では主にお腹や下半身に集中しています。だから、下半身をスッキリさせることが幸せの鍵。むくみ、冷えなどの血行不良や、代謝の停滞は、下半身に無駄な脂肪をつけ、運をゆるませ幸運を逃がす元凶となります。運をキープさせたいなら、ぜい肉のないお腹を目指しエクササイズを。また、つややかで健康的な肌も美と幸運をもたらすポイント。夜型の生活を改め、美肌を維持しましょう。

顔風水「土」の人は、踏まれても堪える大地のように我慢強いため、ストレスを溜め込みがち。眞面目で頑張りすぎるあなたは、好きなことを仕事にするのが一番の健康法。嫌なことを我慢するストレス



の多い職場は、運を低下させるので避けるのが得策。リラックスには、「土」の気を高める山へのドライブや、ゴルフ、テニスを楽しむのがおすすめです。

金トータルBeautyメンテナンス

食風水でリカバー＆リチャージ

バイシーフードが、
夢へと邁進するエネルギーに

「金」の気は辛いもの、バイシーな食べ物を象徴しています。そのため積極的な人は本能的にバイシーなものやエスニック料理、香辛料を好みでしょう。パセリ、ニラ、春菊、シソもおすすめの食材。一方、消極的だつたり敏感なタイプの人は、辛いものが苦手ですが、根本から美と運を強化したいなら金の気の補充に辛みは欠かせません。本来持つ

て、華やかなカリスマオーラをパワーアップさせる白菜や大根、カブなどの白い野菜も美人体質へ導くラッキーフーズなのでおすすめです。

もともと、「金」の気は最終的な“完成”や“結果”を意味します。気が欠けていると、何事にも中途半端。やる気が持続せず、せっかくの輝く美しさが半減します。日頃から「金」の気の食べ物をチャージして、目標に向かって突き進む力を得て下さい。

また、タバコも「金」の気なのですが、顔風水「金」のタイプの人はヘビースモーカーになる恐れがあるので気をつけて。

デイリーケアでリラックス＆リチャージ

最新美容で常に磨きをかけて
美しくハリのあるバストが美の素。

「金」の気は、身体では胸に宿ります。中でも、バストが美と運を強化するポイント。大胸筋を鍛えて美しいデコルテラインをキープしましょう。脇の下のシワから約3cmほどバストに寄った、「胸郷」のツボを抑える指圧もおすすめ。

また、「金」の気は機械にも宿ります。最新の美容医療とも相性がいいので、流行のマシントレーニングや健康器具で美と健康増進を図りましょう。パソコンやデジカメなど、ハイテク機器を趣味にするのも、リフレッシュには効果的です。「金」の人は、オンオフの差が激しくなりがち。パワーがなくなつたら、ライブコンサートなど、生の音に身を委ね、



エネルギーを蓄えて。「金」の気を宿す、ジュエリー やパワーストーンでも、ダイレクトに素早くパワー チャージできます。



水のタイプ。 トータルBeautyメンテナンス

食風水でリカバー＆リチャージ

海からの恵みで潤いアップ。

女性ホルモンの補強も忘れずに

「水」の気の人が疲れると本能的に求めるのは、塩辛いものや、魚介類などの海の幸。海からの恵みであるこれらの食材は、身体を温める「陽」のパワーが強いもの。冷え性や婦人科系疾患になりやすい、「水」の気の人の強い味方となってくれます。元気がないときは特に、シーフードを積極的に取り入れれば、スピード一瞬でパワーチャージでき、あなた



の潤い溢れるピュアな美しさもキープできます。

また、「水」の気は東洋医学では、生命力を表す「腎」に宿るもの。「腎」は女性ホルモンの源なので、納豆などの大豆の力で、女性ホルモンを補強することで、より安定した運と美が手に入るでしょう。更に、水の気を宿した、アントシアニン成分が豊富な、黒や紫の色をもつ食材も、あなたを体の芯から開運へと導きます。昆布やゴボウ、茄子などを取り入れましょう。勝負の時には格を上げる食材の黒豆があなたに美とパワーを授けてくれることでしょう。

デイリーケアでリラックス＆リチャージ

流されて自分を見失わないよう、
毎日のバスタイムで充電して

「水」の気は、すべてのものを飲み込む受容パワーに優れているものの、周囲に受け身のまま流され、自分の居場所がわからなくなってしまう危険も。また、卓越した知恵に恵まれるあまり、ひらめきや策に溺れてしまうこともあるでしょう。そんなストレスを洗い流してくれるのは、お風呂やスパリゾートです。「水」の気に満ちた場所は体質にも合うので、運が強化されます。忙しくても、毎日のバスタイムをゆっくり楽しむことが、あなたには必要なのです。旅行に行くなら温泉に。海の見えるホテルや旅館を選んで、水そのもののエネルギーを、全身で存分にチャージしましょう。



更に、月経のバイオリズムに留意して子宮をはじめ生殖器官のメンテナンスを心がければ、心身のバランスが整い、幸運体質になれます。