

安

お試し付録
ダイエットメガネ

7

2007

心

お試し付録がもれなくついてる!
かけるだけで5キロ3キロ自然にやせた!

やせるメガネ大検証

不眠、夜間頻尿、肩こり、めまいが大軽快!
生島ヒロシさんもラジオで絶賛!

切ってはるだけ

小指湿布が 大反響

5000人の患者がやせた!
肥満遺伝子を持つ医師も
22キロやせた!
東京にも人気飛び火!
博多ダイエット

小顔になった!
イビキ、リウマチ、クローン病に効いた!
医師も治った魔法の言葉
あいうべ

ポッコリ腹が引っ込んだ!
朝の快便スッキリ実感!
腹やせシソ酢

病院で治せない耳鳴り、
パニック障害、メニエル、頭痛が大改善!
脳神経外科医が発見した
首ほぐし

別冊付録
薬に頼らず
糖尿病、高血圧、
うつ、リウマチを撃退!
病気を治す
薬のやめ方



ニセモノの食欲を退散させ 食べてもやせる幸福感を もたらすダイエットメガネ

有限会社FTF代表取締役社長
におだやすひら
新小田泰平
プロフィール
京都大学経済学部卒業。無限の可能性を秘めた色と光は人間の健康と未来に大きく貢献するものであると確信し、色と光を活用した製品の開発に取り組む。
ホームページ
<http://www.blue-diet.com/>

意識せずに
やせられる

ダイエットは「食欲との戦い」。そう思っている人は多いでしょう。しかし、じつをいうと、食欲に従ってしっかりと食べることが、ダイエットのいちばんの近道だったのです！

「でも、食欲のおもむくまま食べ続けたら、どんどん太ってしまふ」そういうかもしれないが、それは「本当の食欲」でしょうか？

食欲には、「本物の食欲」と「ニセモノの食欲」があります。本物の食欲は、体が必要なエネルギーや栄養素を求める結果

として起こるもので、生きるための大切なメカニズムです。

ニセモノの食欲は、ストレスやイライラなどにより、脳が興奮することによって起こります。この場合、「心と口が食べたがっている」だけで、体は食べ物を欲していないのです。

本物の食欲だけに従えば、らくにやせてリバウンドもない。いいことづくめのダイエットができます。

問題は、本物の食欲とニセモノの食欲を、どう見分けるか。その大きな助けとなるのが、私の開発した「ダイエットメガネ」なのです。

これは、ただの青いサンングラ

スではありません。普通の青い

サンングラスは、見た目が濃くても、かけて見たときの視界は淡く色づく程度です。しかし、ダイエットメガネをかけると、視界一面、紺に近い「深い青」になります。秘密は、この微妙な色合いにあります。

私は、色彩の効果を活用した製品開発を行っており、その一環としてダイエットメガネを考案しました。そのヒントとなっ

たのは、子供のころ、青いジェリービーンズや青いシロップをかけたかき氷を見て、食欲が減退した経験です。「青い食品で食欲が減退するなら、ダイエットには好都合ではないか」と考

えたのです。

ニセモノの食欲を
シャットアウト

いくつかの試作品を実際にかけてみたところ、なぜか不思議なリラックス感を特別に感じるレンズを見つけました。色彩の専門書でも、青という色には、もともと「気持ちを落ち着かせる作用がある」と解説されていますが、同じ青色でも不思議な感覚が得られる色合いがあることがわかったのです。

ダイエットメガネは、食欲抑制効果とともに、最大限のリラックス効果が得られる色合いにしてあります。リラックス効果



により、ニセモノの食欲を抑えられることが、多くの体験報告からもわかってきました。

ダイエツトメガネの基本的なメカニズムは、次の三つです。

1 本物とニセモノの食欲を見分け、本物の食欲に従ってしっかり食べられるようになる

2 青色のリラックス効果によって脳の興奮を静め、ニセモノ

の食欲をシャットアウトする

3 満腹感と満足感(幸福感)を感じられるように食べる手助けをして、脳を安心させる

ダイエツトメガネのリラックス作用は、白いもの、とくに、光沢のない白い紙をクシャクシャにしてから伸ばしたものを見たとき、最も高まります。光が散乱しない分、スーッと引き込まれる感覚が加わり、より気分が落ち着くためと思われます。ダイエツトメガネの基本的な使い方は、下の写真の方法をおすすめしています。

このようにすれば、「本物の食欲は意外と

少食」と感じる人が多いと思います。使い方のバリエーションとして、次ページのような方法もあります。

本来、ダイエットは意識的にすべきものではないはずですが。たとえば「三分間、ハンバーグについて考えるな」といわれると、けつきよく、ハンバーグのことばかり考えてしまうもの。同様に、ダイエットを意識するほど、食べ物のことが頭を駆けめぐってしまうのです。

ダイエットをしないでやせている人に、「どんなふうに見えるの?」と聞けば、「おなかすいたら食べる」「あまり意識したことがない」という、なんともそつけない答えが返ってくると思います。「おなかすいたら食べ、おなかがいっぱいになったら、おいしいものが残っていても食べ終わる」ということを無意識で続けているのです。これは、野生の動物もやっています。

無意識だからよいのです。食

ダイエットメガネの効果的な使い方



ふだんどおりに、よく味わっておいしく食べる。とくに、好きなものから食べるとよい



十分リラックスできたら、ダイエットメガネをはずす



食事の前にダイエットメガネをかけ、2~3分、ゆっくり深呼吸し、気持ちを落ち着ける

※このとき、光沢のない白い紙をクシャクシャにして伸ばしたのを見ると、さらに効果的。

Point

- このようにすると、リラックスした状態
- なので、微かな満腹感の信号を感じ取りやすくなり、食べすぎずに適量の食事ですることができる。

※好きなものを残しておく、満腹感を感じていても食べ続けてしまい、食べすぎを招きやすい

※食後や間食には、少量の甘いものをおすすめ。糖分をとると、幸せホルモンのセロトニンが分泌され、脳が満足して、過食を防ぎやすくなる

ダイエットメガネの使い方・応用編

バージョン1

- 1 普通に食べ始める
- 2 食べ終えて、そこそこ満腹は感じるが、まだおかわりしたくてたまらない
- 3 ダイエットメガネをかける
- 4 もう食べなくていいと感じて「ごちそうさま」



バージョン2

- 1 普通に食べ始める
- 2 適量で十分に満腹感を感じて食べ終わる
(ダイエットメガネは食欲が暴走しそうなときに備えて近くに置いておくだけ)

ダイエットメガネは、食欲の暴走を止める「消火器」役をしてくれるので、そばにあるだけでも安心感が得られる



バージョン3

- 1 ニセモノの食欲が強く、強力な食欲抑制効果が必要な場合、ダイエットメガネをかけたまま食べる
- 2 暴走した食欲がコントロールされ、食べる量とスピードが落ちてダイエットできる



☆新小田さんは、この方法をあまりおすすめしていません(おいしく食べるほうが結果的にうまくいきやすいため)。ニセモノの食欲が強いとき、短期間のみ使い、長くは続けないでください

欲に従い、体が必要な食べ物だけをとっているわけです。少々食べすぎても、余分なエネルギーは発汗や体温上昇で消費したり、排泄したりしているのでしょう。生物の体は、想像以上に賢いのです。その賢さを使わず、無理に食欲をコントロールすると、一時的にはやせても、常にリバウンドの恐怖と背中合わせです。

欲を賢く見分けてください。食欲は、決して敵ではなかったのです。あなたの脳や体の状態を正確に伝えてくれる、重要なセンサーです。本物とニセモノの食欲の声をしっかり聞き分け、これからは、食欲を敵視するのはやめましょう。

生命維持の本能である本物の食欲を無視・否定することは、「あなた自身」を無視したり、否定したりすることでもあるのです。苦しくなって、続けられないのは当然です。

ダイエットの青い鳥が現れる

「何を食えばやせられるか」と、何をすればやせられるか」と、答えを外にばかり求め続けてきたと思いますが、答えはあなたの中に、あなたの心の中にあるのです。「体の声である本物の食欲」という、あなたの中の

にも効果を発揮します。うつ病の人のモニター調査(うつ病情報有力サイト「うつ病ドリル」にて実施)でも、ダイエットメガネで気持ち落ち着き、状態が改善したという回答が多く寄せられています。

使い方方の補足として、近視などでメガネをかけている人は、それはずしダイエットメガネをかけるか、またはいつものメガネの上からかけてください。なお、「かけたまま歩行や車の運転をしない」「太陽を見ない」という点に注意してください。

最後に、二つのおとき話にたどって「まとめ」にしたいと思っています。

一つめは、「青い鳥」のお話です。いままでのあなたは、「何を食えばやせられるか、

何をすればやせられるか」と、答えを外にばかり求め続けてきたと思いますが、答えはあなたの中に、あなたの心の中にあるのです。「体の声である本物の食欲」という、あなたの中の



青い鳥を大切にしておいてあげてください。

もう一つは「オオカミ少年」のお話です。いままでのあなたにとって、食欲は「もっと食べろ、もっと食べろ」というばかりの信用できない敵でした。しかし、じつは本物の食欲とニセモノの食欲の声を、聞き分けられなかっただけなのです。

本物の食欲は、無視され、敵視されても、あなたのために必死に叫び続け、正しい情報を伝えてくれていたのです。心を落ち着けて、本物の食欲の声をしっかりと聞き取り、適切に栄養を摂取してください。

今回は、本誌に特別付録として組立式の「ダイエットメガネ」がついています。できる限り、実際のダイエットメガネの色合いに近づけ、それに準じた作用を得られるように作ってあります。ぜひお試しください。

青いダイエットメガネで、あ

なたの中の「青い鳥」がみつけられますように!