

## 1日1回、白ごま油でうがいするだけの若返りメソッド

### 『薄毛・白髪に効く！「白ごま油うがい」』

食や健康に関する刊行物を多数出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、9月15日(木)に『薄毛・白髪に効く！「白ごま油うがい」』を刊行します。インド伝統医学「アーユルヴェーダ」を専門とするメディアでも話題の医学博士・蓮村 誠さんが、自身のクリニックで効果を上げている、白ごま油を使ったアンチエイジング法を紹介する一冊です。



「白ごま油で毎日うがいするだけで、黒く健康的な髪をよみがえらせる方法を紹介します。ほかに、私が教える若返りメソッドは、どれも「簡単」で「お金がかからない」ものばかり。さあ、悩んでいては時間ももったいない！ まずはやってみるのが若返りの大きな一歩です」  
(医学博士:蓮村 誠)

#### ●「白ごま油うがい」とは

一般に「太白ごま油」と呼ばれる、生のごまをそのまま圧搾した精製ごま油(※)を使用。加熱処理したものを、1日1回、スプーン1杯分、口にふくんでうがいをします。

※中華料理でよく使う香ばしい褐色のごま油とは違い、ほぼ透明で無味無臭のごま油。

ごまアレルギーの人は絶対に行ってはいけません。また、のどの炎症や体調不良の場合は、しばらく様子を見て、完全に回復してから行うことをおすすめします。

## ●なぜ、白ごま油でアンチエイジング？

インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」では、白ごま油は代謝や免疫力を高める働きを持ち、それが若返り効果にも繋がると考えられており、うがい用オイルやマッサージオイルとしてよく使用されてきました。また、白ごま油に含まれる「ゴマグリナン」は、老化の原因とされる活性酸素の活動を抑える働きがあると科学的にも認められています。そのく(白ごま油)を、だれでも簡単に、かつ効率的に体内へ吸収させる方法が、本書で紹介している「白ごま油うがい」です。

## ●男性・女性モニター10人がお試し！ その結果は……

30～60代の男女混合モニター10人が約1カ月半、白ごま油うがいに挑戦。「髪の毛の密度が増しただけでなく、伸びるスピードもアップした！（薄毛に悩む45歳/男性）」「根本から黒い髪が発毛、なめらかでまとまりやすい髪質に」（白髪に悩む48歳/女性）など、短期間にもかかわらず驚きの結果が出ました。また実施後、モニター全員が「白ごま油うがいをやりやすいと思った」と回答しました。



例：白髪染め等は一切やったことがないY.Sさん(48歳/女性)

実施後は表面の白髪を押し上げるように黒い毛が！ つや感もUP♪

えりあしは白髪よりも

黒髪が多くなった！

<その他、本書で紹介している若返りメソッド>

うがいにプラスでさらに髪がよみがえる「白ごま油養毛術」、白ごま油が大活躍する「全身若返りスペシャルマッサージ」、白ごま油を全身にめぐらせる基礎づくり(白湯、舌掃除、日中半身浴 etc.)など

### 蓮村 誠

東京慈恵会医科大学卒業、医学博士。オランダマハリシ・ヴェーダ大学、マハリシ・アーユルヴェーダ認定医。特定非営利活動法人ヴェーダ平和協会理事長。現在、診療に当たる傍ら全国各地での講演活動、書籍執筆、テレビ出演、雑誌の連載などマハリシ・アーユルヴェーダの普及に努める。著書に『白ごま油ぬるだけ健康法』（PHP 文庫）、『カンタン！すぐ効く！男のからだが甦る食、老ける食』（PHP 研究所）、『40代からの毒出しハンドブック』（日本文芸社）など多数。

～1日1回！ 驚異のごまパワーで髪もからだも若返る！～

『薄毛・白髪に効く！「白ごま油うがい」』9月15日(木)発売 本体680円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1101> A4判、アジロ、総ページ68ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】