



# デトックス

～毒出し健康法～



今の社会は、生活環境や食習慣などにより、体に不要な有害物質や老廃物などが溜まりやすくなっています。毒素が溜まると、新陳代謝が悪くなり、疲労・便秘・肩こり・肌荒れ・ストレスなど、様々な心身の不調が現れます。

「デトックス」で、体内から尿・便・汗と一緒に毒素を出して、健康的な体になりましょう。

## 1. 水を飲む ～デトックスの基本です～

血行がよくなり新陳代謝が活性化し、排泄がスムーズになります。胃酸が薄まり食欲を抑えるので、食べ過ぎ防止に。美肌効果もあります。

ミネラルウォーター（硬水）や発泡水、緑茶などで水分補給を。

アルコールの分解には水が必要な為、過度の飲酒は水分不足の原因になります。控えめにしましょう。

\*腎臓、心臓、その他疾患がある方は、摂取していい水分量を医師に相談してください。



## 2. 食べる

有害物質は食べ物から入る事が多いので、「毒素を入れない・溜めない」食材選びが重要になります。無農薬や減農薬、無添加の食材、地元産や旬のものを選びましょう。

食材はよく洗い、生肉・生魚などは湯通しをするなど、下処理にひと手間を。さまざまな食材で、バランスのとれた食事を心がけましょう。食物繊維を摂ると、便通がよくなり毒素と一緒に排出されるので、腸内環境を整えてくれます。また、ミネラル豊富なひじきや海藻などは、自律神経やホルモンを安定させます。よく噛んで唾液を分泌する事も大切です。

《おすすめ食材》 ～硫化アリル・亜鉛・セレン・食物繊維を含む～

玉ネギ・ニンニク・ネギ・トマト・オクラ・玄米・大豆・レンコン・海藻など



※玉ネギの解毒パワー～ 輪切りにして15～30分置くと、酵素の効果がアップ。

但し、水に浸けるのは避けましょう。

## 3. ストレッチ

背骨や骨盤、股関節など、体にゆがみを生じると、血行や新陳代謝が悪くなり、老廃物が排出されにくくなります。ストレッチやヨガ、マッサージで、体をほぐしてゆがみを整えると、血行がよくなり、体のコリ・腰痛・便秘も解消します。

リンパは血中の毒素を排出するので、リンパマッサージも効果的です。

\*ヨガやリンパマッサージを行うにあたっては、専門家に相談されることをおすすめします。

独自のマッサージは逆効果になることがあります。



## 4. 汗をかく

半身浴や岩盤浴、ウォーキングなどの有酸素運動で、体の中からじんわり汗をかきましょう。

入浴すると体が温まるので、血行やリンパの流れがよくなり、またリラックス効果もあります。

\*実施する前後に水分補給し、長時間の入浴・ウォーキングは注意してください。また、疾患のある方は医師に相談して行ってください。