

今こそ! 冬にたまった体内毒素を排出!

だんだんと草木も芽吹きはじめ、過ごしやすい気候になってきたのに、どうも体がスッキリしない……。そんなあなたは、もしかしたら「体内毒素」をためこんでいるのかも。冬は一般的に活動量も落ちて汗もかきにくいので、たくさんの毒素を体にためこみがち。自宅でする簡単「毒出し法」で、今日から「スッキリ生活」、始めましょう!



最近よく耳にする『体内毒素』って?

最近よく耳にするようになった『体内毒素』。それは食事やストレスなどによって、知らず知らずのうちに溜まった体の毒素、いわゆる**老廃物**のことです。

日々のストレスはもちろんのこと、排気ガス、添加物、水銀など…。人間の体内には、普通に生活しているだけで『毒素』がどんどんたまっていくのです。

たまった『毒素』が体に与える影響

こうした毒素が、さまざまな体調不良や慢性疾患の原因になっていることは以前から指摘されています。

もともと人間には、体内に侵入してきた異物や毒素を排除する機能が備わっています。しかし、残念ながら現代人の「毒

出し」能力は、著しく低下しているのが現実です。これは栄養バランスの悪い食事、不規則な生活習慣、睡眠不足、ストレスなどが内臓を慢性疲労の状態に追い込み、解毒能力を低下させているからです。

どんなにいいものを食べても、サプリメントや薬を飲んでも、体に毒素が溜まっている状態では自然治癒力も衰えます。中に入れる物のことも大切ですが、身体に溜まった毒素を排出することも大切なのです。

すぐに始められる『毒出し法』

ただし、『毒を出す』と言っても、難しい治療やお金をかけて何かをする必要はありません。**毒出しには、特別な方法より、規則的で健康的な生活習慣が何よりも大切なのです。**すぐに始められる『毒出し法』を紹介いたしますので、意識して日常に積極的に取り入れてみましょう。

1 腸内環境を整える



毒素をスムーズに排出できる健康な腸内環境を作るために、ヨーグルトなどの乳酸菌や食物繊維が豊富な食品をとりまじらう。

2 しっかり排泄

有害ミネラルの75%は便から排出される為、お通じをよくすることはとても重要です。水分の補給をし、排尿も促しましょう。排便同様、ガマンは禁物です。

3 お風呂で発汗

入浴の際、38℃位のぬるま湯に、みぞおちから下だけ30分ほどつかる半身浴を行えば、十分に汗をかけます。その際は入浴前後に、コップ一杯くらいの水分補給を忘れずに。

4 水・お茶を朝・晩に取り入れる



朝食前と就寝前にコップ一杯の水を飲みましょう。朝の一杯は、睡眠中に排出された毒素を押し出す効果があり、夜の水は睡眠中の解毒力をアップさせます! ただし、起きたての口の中には排出された毒素が溜まっているので、一度口をゆすいであげましょう。

5 食材を上手に組合せる

スムーズな排出 = 毒素を排出する食材 + 毒素をつかまえる食材

毒素を排出する食材: 海草、芋、豆など

毒素をつかまえる食材: 玉ネギ、ニラ、長ネギなど

食物繊維が豊富なもの

香味野菜