

デトックス

～毒素排出～



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955

かちどき薬品グループ

最近なんとなく体がだるかったり、目覚めがスッキリしなかったり、疲れがとれなかったり、むくみに冷え性に肌荒れに・・・。

そんな不調は、知らず知らずのうちに少しずつ体内に溜まってしまった「毒素」のせいかもしれない。

体調不良の原因となる体内の毒素を「デトックス」で排出して体の内側からキレイになりましょう。

デトックスって何?

日本語では「解毒」という意味

体内の有害ミネラルや毒素を排出して体内を浄化し、健康を維持すること。

体内の老廃物や有害な物質を大掃除すると、体の機能は正常になり、新陳代謝が大変よくなります。代謝機能が高まれば、脂肪燃焼効率も上がり、自然と体脂肪が減り、体重も落ちてきます。デトックスはダイエットには必須の健康法といえます。また、体内をスッキリ掃いた結果、サプリメントなどの吸収もよくなり、その効果もアップします。



①



主な毒素

- 有害金属を含む工場や自動車の排ガスによる汚染された大気
- 海に流れ出た汚水によって汚染された魚
- 野菜などの残留農薬
- 食品添加物・薬品などの有害化学物質
- 水銀・鉛・ヒ素などの有害金属

ストレス・余分な水分（むくみ）・便秘（宿便）・角質も免疫機能や代謝機能を低下させ、さまざまなトラブルの原因となるので「毒素」になります。

■ 毒素による悪影響

- 生活習慣病の原因
- 肩こり・冷え性
- 頭が重く、気分が安定しない
- 腸が汚れて、免疫力が低下する
- ダイエットの成果が上がらない
- 肌荒れ・肌老化
- 病気になりやすくなる
- アレルギー体質
- 摂取する栄養成分の吸収が悪い



②

有害ミネラルのデトックス

人体には、ミネラルは重要な働きをしていますが、人体の生命維持に必要なミネラルと有害なミネラルが存在します。環境汚染が進行する現代では、水道水・排気ガス・酸性雨・食品添加物・汚染された食品など、さまざまなところから体内に有害ミネラルが入り込みます。有害ミネラルは、必須ミネラルの活動を阻害し、体に悪影響を引き起こします。

有害ミネラル

- ◆水銀 ◆鉛 ◆ヒ素
- ◆アルミニウム ◆カドニウム



有害ミネラルを取り込みやすい食品



- 水銀・・・魚介類（本マグロ、マカジキ、ブリ、キンメダイ）
- 銅・・・ナッツ類、きのこ類、大麦、アボガド
- 鉛・・・水道水
- ヒ素・・・防腐製品、井戸水、貝類
- カドニウム・・・タバコ
- アルミニウム・・・加工チーズ、チョコレート

③

～有害ミネラルを排出するため～
腸からのデトックス

毒素が排出される割合

便
75%

尿
20%

汗
3%

毛髪
1%

爪
1%

乱れた腸内環境や血行不良、代謝不良によって便秘をおこすと、体内に毒素が溜まりやすくなります。また、便秘は悪玉菌を増殖させ、吹き出物などの肌トラブルにもつながります。食物繊維を豊富に含む食品をバランスよく摂り、スムーズに老廃物を排出させましょう。

【厚生労働省認定】
 特定保健用食品



コレステロールファイバー
 コレステロールの吸収を抑えながら整腸作用も…。おいしく食べられる食物繊維。

**有害ミネラルの
 デトックスに有効な食品**

- たまねぎ
- キムチ
- にら
- 海藻類
- にんにく

有害ミネラルとくっついて排出を促します。

④

「できることから始めよう！」
簡単デトックス

■ 血行をよくする ■

血液やリンパの流れが悪いと、有害物質や老廃物などを体外に排出する機能が弱まり、むくみや冷え性の原因になります。むくみや冷え性は、放置するとセルライト（女性の95%に見られる太ももやふくらはぎにできやすい肌表面の凸凹）の原因にもなります。むくみや冷え性の解消に有効なのが、血液やリンパの流れをよくすること。毎日湯船にゆっくりつかって汗を流したり、筋肉をマッサージすると、血行不良や代謝不良を改善することができます。

■ 水分を補給する ■

水分は、老廃物を便や尿、汗とともに排出させるための重要な役割を担っています。一般的に、便や尿、汗として1日に約2ℓの水分が体から失われています。水分が不足すると便や尿、汗が少なくなり、血液もドロドロになってしまいます。1日を通して1.5～2ℓの水分をこまめに飲むようにしましょう。

カリウムなどミネラルを多量に含んだ硬水がおすすめです。

**ハーブコーディアル
 デトックス**



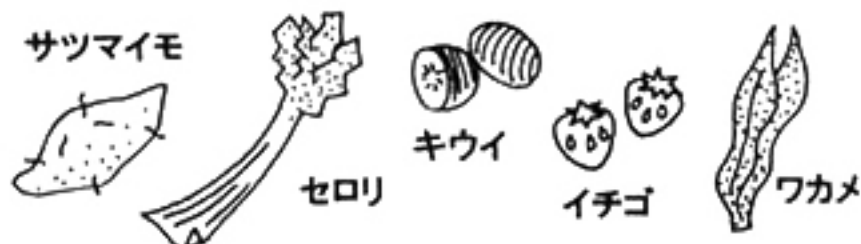
体内に蓄積している毒素の排泄を促す天然ハーブドリンク。

⑤

■栄養バランスのよい食事■

有害ミネラルの排出経路は便が75%ですから、乱れた腸内環境や血行不良・代謝不良によって便秘になると、体内に毒素が溜まりやすくなり、また、抗酸化作用を持つビタミンやミネラルが不足していると、老化の原因となる活性酸素を抑えることができません。

食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む食品をバランスよく摂取し、腸内環境を整え、スムーズに老廃物を排出させましょう。



■禁煙・節煙■

タバコの煙にはタールやニコチンなどの有害物質の他、活性酸素である過酸化水素も含まれています。また、タバコの有害物質は抗酸化作用のあるビタミンをも破壊するため、活性酸素を抑えることもできなくなり、免疫機能も低下してきます。禁煙、もしくは節煙をしましょう。



■適度な運動をする■

運動は多量の酸素を必要としますが、その分活性酸素が多量に発生する原因にもなります。本来、人間の中にある抗酸化物質（酵素）が活性酸素を撃退。しかし、その抗酸化機能は運動をしないと低下していきます。普段から適度な運動をして、血行をよくし、腸内環境を整え、基礎代謝量を上げましょう。

ウォーキング、ヨガ、水泳、ボクササイズ、エアロビクスなどの全身を使った有酸素運動が効果的。

■ストレスと上手につきあう■

ストレスは、肌荒れや便秘など体に様々な影響を及ぼしますが、特に自律神経の機能を乱します。自律神経が乱れると、活性酸素が多量に発生し、また、ストレスは喫煙や飲酒・食行動など、生活習慣をさらに悪化させる要因にもつながります。

ストレスから完全に逃れるのは難しいことなので、ストレスに対する抵抗力を身に付けましょう。また、自分に合ったリラクゼーション法を見つけ、ストレスと上手につきあっていく工夫をする必要があります。

