



健康人で行こう！ 知らず知らずのうちに体の中に たまってしまう “有害物質”



人間の体には、普通に生活しているだけで“有害物質”がどんどんたまってしまうのをご存知でしたか？
例えば、息を吸えば排気ガス、水を飲めば水道水の残留成分、食べ物からは添加物や残留農薬…といった具合です。

こういった有害物質は主に、「水銀」や「鉛」「カドミウム」「アルミニウム」「ヒ素」などがあり、
体の中に侵入すると“体調不良”や“慢性疾患”の原因になってしまうことが指摘されています。



有害物質



アルミニウム	鉛	カドミウム	水銀	ヒ素
アルミ製の調理器具から食品に溶け出す場合もある。認知症との関連も強く疑われている。	古くなった鉛製の水道管から水道水に溶け出すほか、タバコの煙や排気ガスにも含まれている。頭痛、疲労、貧血などの原因に。	排気ガスやタバコ、プラスチック製品に含まれている。貧血、骨の異常、肝臓・腎臓障害の原因に。	まぐろなどの大型魚にも含まれている。しびれや眠気、肝臓障害などの原因に。	農薬や汚染水、魚介類などに含まれているため、様々な食品から体の中に侵入してしまう可能性も。全身疲労や肌荒れ、頭痛の原因に。

人間の体には本来、体の中に侵入してきた“異物”や“毒素”を排除する働きがあります。しかし、残念ながら現代人の毒だし効果は著しく低下してしまっています。その原因として、「栄養バランスの悪い食事」「夜型の不規則な生活習慣」「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んで、解毒力をうばってしまいます。



気軽に行えて効果のある“デトックス(毒出し)法”

上の有害物質を体から出すための「デトックス(毒出し)法」は、日常的に以下のような食品を摂ることで可能になります。

<p>水・お茶 水やお茶を1日最低1.5リットル(できれば2リットル)くらい飲みましょう。「カテキン」や「ビタミンC」が豊富に含まれている緑茶や紅茶は、毒出しパワーが大きいです。</p>	<p>野菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれている野菜を摂ることは毒出しの基本です。できれば、野菜は毎食食べるように心がけましょう。</p>
<p>ネバネバ食品 やまいも・オクラ・納豆などのネバネバ食品には毒出し効果がいっぱいです。1日1回は摂るように心がけましょう。</p>	<p>雑穀 解毒効果の高い食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富です。パンやパスタは全粒粉を使ったものにしてみましょう。</p>
<p>酢 ヨーグルト・豆乳など 老廃物の排出や便秘解消には、医学的にも効果が証明されているこれら食品がおすすめです。</p>	<p>香種・草実 にんにく、しそ、ハーブ類、ごま、ぎんなんなどには抗酸化成分が多く含まれ、体内汚染の撃退に効果大です。</p>

汗をかきましょう！

汗をかくことは毒出し効果も大きいですが、だからといって無理にサウナで汗をしばらく出す必要はありません。**38℃くらいのぬるいお湯に20~30分ほどつかる半身浴**を行えば、十分に汗をかくことができます。



何よりも“体の毒出し”には、規則正しい健康的な生活習慣が一番です！