

マリーナ健康通信
第3号
H23. 8月1日発行

マリーナ健康通信



患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

H23年度 第3号

～ボディクリアランス～



皆さんこんにちは。

突然ですが、体に「毒素」をため込んでいませんか？

「毒素」というと、驚かせてしまうかもしれませんが、人は知らず知らずのうちに体に毒素をため込んでいるのです。

ダイエットのためにがんばって運動しても、全然やせない、いつもなんとなく体の調子が悪い、サプリメントを飲んでも、効果が実感できない……

これらのすべては体にたまった毒素が、あなたの邪魔をしているからかもしれません。

ということで、今回は

有害ミネラル、老廃物、余分な脂肪や水分などの毒素をスッキリ浄化して、体の中からキレイに生まれ変わる

「ボディクリアランス」についてお話します。



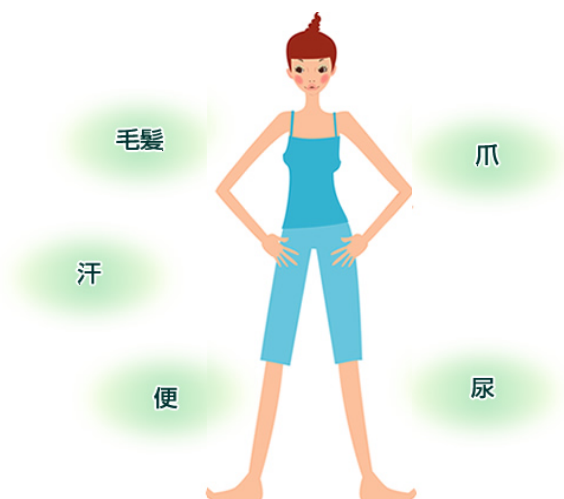
①毒素はどうしてたまるの??

私たちの身のまわりには、「毒素」がいっぱいです。
ごく普通の生活をしていても、知らず知らずのうちに、体に毒素が入り込んでいきます。
スムーズに毒素が排出されていないと、入り込んだ毒素は、どんどん体に蓄積されていき、
代謝を低下させ、脂肪の燃焼や必要な栄養素の吸収を妨げる原因となり、ニキビやむくみ肌荒れの原因になったりします。



②毒素の排泄

体に入り込んだ毒素は、汗・毛髪・爪・尿・便等から体外に排出されています。
特に重要な排出口が、便、尿、汗です。便秘・おしっこを我慢してしまう・汗をあまりかかない、という生活では毒素が十分に排泄されません。
水分補給をしっかりと行い、入浴や運動で発汗・排便を促すように心掛けましょう。



③ボディクリアランスを促す食品を取ろう！！

毒素をためない生活の基本は、なんといっても食生活です。
ジャンクフードなど、食品添加物たっぷりの食べ物を控えると同時に、
毒素の排出を促す効果のある食べ物を、いつもの食事にバランスよく取り入れましょ
う。

毒素を無毒化する働きをもつのが、硫化アリルという香り成分を含む、
玉ねぎなどの香味野菜。

この働きをサポートしてくれる、亜鉛やセレンを含む食材と一緒にとると
さらに効果的です。

食物繊維も、毒素排出に一役買います。海藻やオクラなどのヌルヌルねばねば系と、
ごぼうやれんこん、さつまいもなどのシャキシャキセンイ系の両方をとるのがコツで
す。

●毒素を取り込んで無毒化する

硫化アリルを含む食材

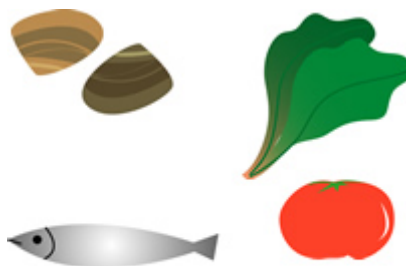
玉ねぎ、長ねぎ、にら、にんにく、らっきょう



●無毒化する働きを助ける

亜鉛を含む食材

牡蠣、あさり、ほうれん草、にんじん、
豚肉、レバー、アーモンド



セレンを含む食材

いわし、ほたて、レバー、玄米、
トマト、ブロッコリー、玉ねぎ

●毒素の排出を促進する

食物繊維を含む食材

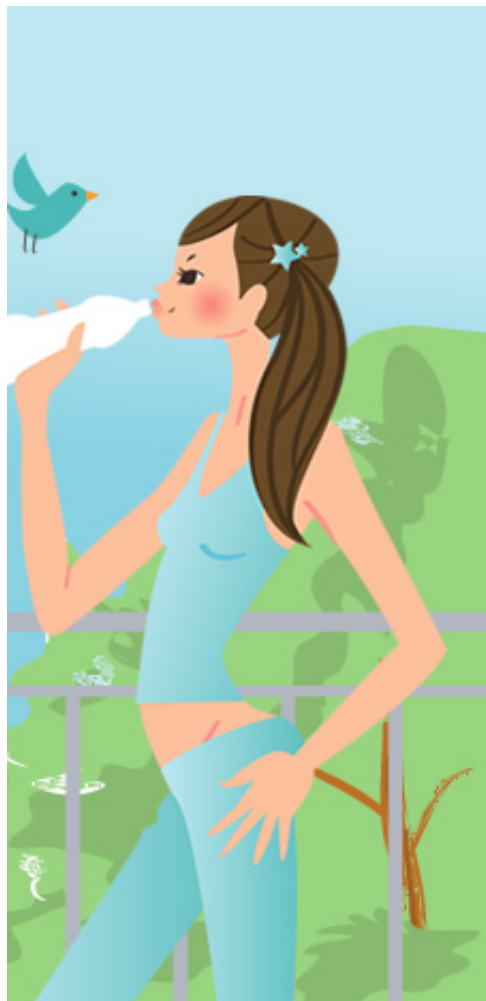
こんぶ、寒天、わかめ、こんにゃく、オクラ、
山いも、ごぼう、れんこん、さつまいも、
大豆、あずき、玄米、納豆、はと麦



* 昆布やわかめ等の一部の食材はお薬との相性が悪い物場合がございますので、
お薬を服用中の方は薬剤師にお申し付け下さい。

<最後に>

「毒素の排出」が上手に行われれば、健康面だけでなく、美容やダイエットにも効果的
的です。この機会にぜひ毎日の生活習慣を見直して「ボディクリアランス」を意識し
てみては如何でしょうか？



参考資料

クラシエ HP より抜粋