

片頭痛とデトックス

私たち現代人は日頃の生活で、食品や生活環境から知らず知らずのうちに有害なミネラルを取り込んでいて、それらは自然と体内に蓄積し、体に有効なビタミンやミネラルなどの栄養の吸収を阻害して、きちんと細胞まで届かなくさせている事が最近の研究で解明されました。

具体的には、自動車の排ガス ・ ゴミ焼却場から出るダイオキシン ・ 酸性雨や光化学スモッグなどの大気汚染物質 ・ 井戸水や土壌の重金属汚染 ・ オゾン層破壊による強い紫外線 ・ 食品に含まれる残留農薬や食品添加物 ・ 水道水に含まれる鉛や、発がん物質であるトリハロメタン ・ 建築資材に使われるホルムアルデヒド ・ クッキングペーパーや紙コップなどの紙製品に含まれる化学物質 ・ 下着や靴下、家庭用接着剤などに使われる防菌・防かび剤 鉛製の水道管を使用している場合、水道水に鉛が溶け出してしまい、そこから体内に取り込まれます。 カドミウムは米の残留農薬、魚介類、たばこ、排気ガスなどからも体内へ入ります。

特に、忙しい毎日の食生活では避けることのできない「食品添加物」です。平均的な日本人の食生活では、1日に10グラム以上、1年間ではなんと4キロ近くもの食品添加物を摂取していると言われています。

例えば、有害ミネラルの例としては、以下のようなものがあります。

水銀・・・汚染された魚介類、飲料水、歯の詰め物などに含まれます。

鉛・・・汚染された魚介類、残留農薬、鉛管による水道水、排気ガス、たばこに含まれます。

アルミニウム・・・汚染された飲料水、調理器具、たばこ、アルミ缶などに含まれます。

ヒ素・・・残留農薬、汚染された飲料水や魚類、産業廃棄物に含まれます。

このような、いろいろなものが無意識のうちに体内に取り込まれ、至る所に沈着してきます。これらが、「化学的ストレス」となって「脳内セロトニン低下」を引き起こしてくるものと推測されます。鎮痛薬・エルゴタミン製剤・トリプタン製剤の長期間服用によって

引き起こされる「薬物乱用頭痛」の場合は、これらの薬剤の服用が明確であるため、気づきやすいのですが、このような有害物質は、「知らぬ間に」蓄積してくるため、本人が自覚することは不可能です。こうした理由から「慢性的なセロトニン不足」から「セロトニンの枯渇状態」となって「片頭痛の慢性化」の要因となっていくものと思われます。

これが、まだ軽い段階であれば、体内の有害ミネラルを排出して体内浄化を行い、健康な体に戻し、摂取した栄養素を利用できるようにする方法（デトックス）を行うことで、セロトニン不足は是正されるということです。

こうしたデトックスを行うことによって、その効果として、これまで以下の点が指摘されてきました。それは、具体的には、以下のようなものです。

デトックスにはこんな効果がある

<肌がみるみる若返ります>

<肩こり・腰痛・冷え性などの不調を改善します>

<気分が安定します>

<腸がキレイになります>

<ダイエットできます>

これらは、「セロトニン効果」そのものを示しているものと考えられます。

毎日の生活で出来るデトックスの基本として、以下のものが提唱されています。

デトックスは難しくはなく、毎日の生活を少し変えるだけです

1、朝晩コップ1杯の水（出来れば【水清水】の活性水）を飲む。

良質の水（活性水）は、体内の水循環を高め、体内浄化を助けてくれます。

朝のコップ1杯のミネラルウォーター（活性水）は腸の働きと代謝を高め夜の1杯の水は毒の排出を促します。

2、食材選びと食べ方

有害物質は身近な食品にも含まれているので、できれば無農薬有機栽培の食材を選ぶようにしましょう。

また、野菜を流水でよく洗う、肉や魚は一度湯通しをする解毒効果のある薬味をたっぷり摂るなどを心がけて下さい。

毒を出す働きのある食材を選び、積極的に食べる事も重要です。

デトックス効果のある食材には毒を吸着するものと対外に排出するものの2種類があります。

○毒をくっつけて封じ込める

・たまねぎ・ねぎ・にら・コリアンダー・牡蠣・レバー・ブロッコリーなど。

○毒を対外に排出する

・昆布・寒天・わかめ・大豆・玄米・ひえ・あわ・さつまいも・こんにゃくなど。

3、半身浴で毒を溶かし出す。

良質の水を摂ることと合わせて有効なのが、体の代謝を高める事です

適度な運動や半身浴が有効です。

ぬるめの湯に20分ほど浸かって汗を出して下さい。

4、デトックス効果のあるサプリメントを活用

体内に蓄積した有害なミネラルや毒を効率よく、確実に吸着し、排出してくれるフルボ酸サプリメントがお勧めです。

例えば【ヴィーダフル】なら、健康時・一日 5 cc、疲労時・10 cc、体調不良時15～20 cc、疾病時・25～30 cc 程度の飲用が目安です。

フルボ酸は非常に解毒（デトックス）作用に優れており、放射性物質の解毒にも効果がある、都の臨床例も報告されております。

実際にチェルノブイリ原発事故後に被爆者の除染治療に使われていた実績もあるそうです。

●従来の健康法はサプリメントなどによって、足りない栄養素を補うという足りない栄養素を補うという足し算方式でしたが、デトックスというのは、余分なものを取り除く引き算方式です。

人間の体内には、食品や水道水などを通じて鉛やアルミニウム、ヒ素などが細胞のタンパク質などとくっついて蓄積されており、これらは僅かな量でも身体に悪影響を及ぼす事が、最近の研究でわかってきました・・・

脂肪を分解する酵素の働きを妨げるため、ダイエットがしにくくなることも指摘されており、これらを体内にためないためには、効率よく排出する食事に心がける必要があります。ゴボウやコンニャクなどに含まれる食物繊維は、余分なミネラルが体内に取り込まれるのを防ぐ働きがあります。

タマネギやリンゴ、コリアンダー、ニラ、にんにくなどは、重金属をとらえて体外へ排出します。

肝臓の解毒力を高める亜鉛やセレンを含む緑黄色野菜などを組み合わせて、取り込まれた毒素を排出するのが効果的です。

また、不要な成分を取り除く「デトックスサプリメント」も発売されています。

大切なことは「毎日続けること」です。

これ以外にも、足裏マッサージ、ハーブ酒でデトックス、デトックスのツボ、骨盤デトックス、断食、リンパドレナージ、エステ等々、各種のものが行われているようです。これらは、挙げればキリがないようです。(これについては後日)

以上のように、「水分補給」はデトックスの基本のようです。

また、ハーブを使うのも、このようなデトックスの考え方から行われているようです。

このようにデトックスを日常的に行っていませんと、知らず知らずのうちに「有害物質」を体内に蓄積させ、挙げ句の果ては「セロトニンの枯渇状態」を引き起こし、片頭痛の「慢性化」に道を辿っていくものと思われます。

この点は今後の検討課題と思われます。あくまでも「推測」に過ぎませんので・・・

片頭痛とデトックス（２）・・・デトックスの方法

シルクはデトックス効果のある天然繊維

シルクデトックスというデトックス法をご存知でしょうか。シルクは蚕が吐き出した天然の繊維から作られた布地ですが、この絹織物を身につけることによって身体の毒素を効率よく排出することができるのです。

蚕は繭の中で成長して羽化しますが、この繭は幼虫の排泄物を外部に排出し、外部からは生命維持のために必要な酸素を吸い込みます。繭はこうして内部の環境を清浄に保つ機能を備えているのです。

シルクが呼吸する繊維と呼ばれるのはこういうわけです。また、シルクを構成するたんぱく質は人の肌に近く、肌の機能を活発にしてくれます。

身につけるほどに代謝がよくなり、肌も美しさを増していきます。いいことづくめのシルクですが、やや高価であることと、お手入れのしにくさになかなか手が伸びないという人もいるのではないのでしょうか。

そういう人には、気軽に身につけられる綿とシルクの 5 本指靴下をおすすめします。外側が綿で内側がシルクの靴下は洗濯にも耐えます。

足指からのデトックス効果が高いですし、冷え性改善にも良いですよ。

玉葱によるデトックス、ダイエットの効果。

私は、ずっと太っていました。食事のバランスは最悪、何度も腎臓結石になり、そして片頭痛。一番の原因は毎日呑んでいたお酒だったのです。お酒は或る日を境にスッパリと止めたのです。

煙草だけは止められませんでした。その日以降は食事の事を特に気を付けたのです。私にとって一番効果があったと思える食材が玉葱だったのです。デトックスが実感できたのは、やはり痩せた事です。

血液の巡りが良くなったのでしょう、苦痛だった片頭痛も同時に無くなったのです。毎日1個の玉ねぎを色々な料理に取り入れながら摂取していたのです。流石に玉葱が高い時期は買おうかどうか、迷ったこともありました。そんな時は玉葱の皮を煮出し、お茶として飲んだのです。

皮だけだと苦いので日本茶を混ぜたところ、口当たりも良い飲み物となったのです。私には玉葱が特に身体に合っていたのだと想うのです。デトックスは継続しなければいけないと本当に想いました。身体の基本はやはり食べる事なのです。

デトックスは精神的にも身体的にも必要だ。

デトックスという言葉は最近よく耳にするようになった気がする。デトックスは身体の内側の有害なものを外にだして、健康やダイエットに効果があるというが、どうなのだろうか。美肌効果などもあるらしく、モデルさんなどがデトックスを行っているなどをよく聞く。モデルさんなどが、水を大量に1日で飲むなどというのを聞いたりするが、これはデトックスの為なのだろうか、と思う。

デトックスの種類については、詳しくは分からないのだが、身近なところでいくと、便秘を改善することは、デトックスというものに入るのだろうかと思う。便秘になると、気分的に暗くなってしまうし、肌なども荒れてくるのがよくある。食欲なども、それによってなくなってしまう。気分的な面でも、実際の身体の健康な面でも、デトックスを行うことは必要なのだと思う。

お酒を飲みすぎると、肝臓に負担がかかってしまうので、青汁や野菜などをとると良いというのは聞いたことがあるが、これはデトックスのうちに入るのだろうか。

デトックス生活を続けていくのが大事です

デトックスとは、よく耳にする言葉ですが実際どういうものなのか詳しく知りませんでした。体内に溜まった老廃物などの毒素を出す健康法なのだそうです。どうやったら、老廃物を排出できるのだらうと思ったのですが、方法はそんなに難しいものではありませんでした。自分が実践できそうなものがいくつかありました。

まずは食生活を見直すことです。便秘は毒素が増えてしまうので、腸内環境を整えるのはとても大事なことです。デトックス効果がある食材をうまく組み合わせて料理をするのもいいと思います。次にリンパマッサージです。

リンパマッサージは血行も良くなるので、冷え性のわたしはまめにマッサージしてます。ただ、セルフマッサージをする時はいくつか注意点もあるので、あらかじめ注意することを調べておいてから始めたほうがいいと思います。そして運動で体を動かすのもデトックスの効果を高められるようです。わたしはウォーキングやストレッチを行なっています。

続けることが大事だと思っているので、無理のない範囲でやっています。

様々なデトックスの方法と種類

デトックスとは 体の中の毒素を抜くことです。デトックス機能が低下すると 様々な体調不良が起こります。

肌荒れや肥満 疲労感やストレスなど 日常生活に支障もたらしめます。栄養を効率良く吸収させるためには 体の中の毒素を抜くことが大切で体内の余分な老廃物を 尿や汗で排泄して 体の代謝機能を高めましょう。

デトックスの方法は色々ありますが汗をかいてデトックスをするなら サウナや岩盤浴がお勧めです。これらは発汗作用が高く 遠赤外線とマイナスイオンの効果で新陳代謝が活

発になり 老廃物の排出にとっても効果的です。

汗を大量にかきますので ミネラルウォーターをたっぷり飲んで汗と共に 体に蓄積された老廃物を排出しましょう。サウナや岩盤浴よりも簡単に行えるデトックス法は 足湯です。

足湯は体にかかる負担が少ないため 体力の無い方も安心して行えます。足裏は汗腺が多いため 発汗作用も高く無理なくデトックスすることが出来ます。

半身浴もお勧めです。38 度から 40 度のぬるめのお湯に 胸の下からおへその上あたりまで浸かります。

20 分から 30 分位入浴し たっぷり汗をかいてデトックスしましょう。

デトックスには何がきくか

デトックスには何がきくか。体の中から悪いものを排出するには何がきくのだろう。

意識していることが私には二つある。一つ目は自家製野菜スムージー。

小松菜、りんご、人参、レモンと 100 パーセントオレンジジュースを入れて、ミキサーにかける。緑色の綺麗なスムージーができあがる。

レモンを多めに入れて酸味を利かせるのが好きだ。この自家製スムージーを飲むようになってからは、便秘知らずだ。

もうひとつには、リンパマッサージ。これが意外によく効果がある。

リンパを全身マッサージすることにより、体から毒素が出ていくような気がする。体のラインもスリムになるし、いいことだらけ。

リンパマッサージをするついでに、お風呂に長く入る。目安は汗がだらだら出るまで。

肌もつやつやになるし、コンディションが良いようです。色々な人に勧めましたが、皆、効果があると言ってくれています。

デトックスに関する本でも出そうかと思いたいが、そういう類の本は沢山出ている。

腸内環境を整えてデトックス

デトックスとは、体に害を与える毒素を体外へ排出する健康法のことを言います。私も最近健康について気を使うようになってきたので、デトックスには大変興味があります。デトックスについて調べてみると、体の中で一番毒素が溜まる場所が腸だそうです。

便秘などで腸に便が溜まるとどんどん毒素が増えてしまいます。毒素が増えると腸内環境が悪化してますます便秘になってしまう悪循環に陥ってしまいます。私も便秘気味なので、これは他人事ではないと思いました。

毒素が溜まりやすい腸ですから、きちんと腸内環境を整えてデトックスをしなければと感じました。腸内環境を整えるには、バランスの良い食事を取り水分を十分補給して、適度な運動やストレスを溜め込まない生活が必要になります。中々全部は出来なくても、毎日こういったことを意識するだけで大分普段の生活が変化すると思います。

体に毒素を溜めないようにデトックスをして、健康な体作りに励みたいと思います。

デトックスは体の中からキレイをつくる

デトックスは体に溜まった毒素を排出させ、体の中からキレイになる健康法かつ美容法です。何かあるとすぐサプリメントに頼ってしまいますが、デトックスは逆に排出させて、疲れた内臓機能を取り戻し自然治癒力を高め、健康と美容を作りだしていきます。体の中

がキレイだと食材の栄養分を吸収しやすく、美容面では美肌や痩せやすい体づくりができます。

ダイエットをする時は、デトックスで体をキレイにしてから運動とサプリメントを取り入れると痩せやすくなります。食べるデトックス法もあれば、食べずに行うデトックス法もあります。断食は消化器官を休め、自然治癒力で本来の機能を回復させる方法です。

カロリー過多や偏った食事になりがちな現代では、思い切って断食して体をリセットするのもいいですね。また時間をかけずにデトックスに取り組みたい人は腸内洗浄もいいでしょう。腸内洗浄は大腸内を専用のキットでキレイに洗う方法です。

毒素の大部分は便として排出されることから、腸内洗浄で腸内環境を整えておくことは、効果的なデトックス法です。

デトックスすると、体調が良くなります

デトックスは普段から意識しています。朝必ず便を出すように、朝食をゆっくり食べて、その後もゆったりと過ごすようにしています。

私は毎朝、無調整豆乳に、黄な粉を入れて飲んでいるのですが、これが私には良いみたいで、必ず朝食後、トイレに行くようになりました。やはり便秘になると、肌にも良くないようで、ニキビが出てきてしまうのですが、ニキビも生理前以外はほとんど出る事が無くなり、デトックスは人間にとって、とても大事な作用だと感じています。

便に限らず、尿や汗もたくさん出すように、利尿作用のある紅茶を飲んだりもしますし、お風呂での半身浴も欠かせません。たくさん汗が出るように、お風呂前には、たっぷり水分を摂ってから、入浴するようにしています。

汗がたくさん出ると気持ちいいし、あったまるので、お風呂あがりも、寒くなくポカポカしています。なので、寝つきも自然と良くなっていると思います。

デトックスは、良い事づくめです。

一時期ハマったデトックス

ひと昔、デトックスという単語がニュースや雑誌に話題となったが今では消えつつある。私もデトックスにハマり、漢方サウナやミストサウナ、岩盤浴にハマった。ニュースでは特に岩盤浴を特集していたように思う。自宅でも出来るデトックスキットを購入し毎日デトックスしている人をニュースで紹介していた。悪い物が全て出ると言い紹介していた。

現在では岩盤浴自体も減っている気がする。私はゲルマニウム浴を利用していた、普通のデトックスの倍で時間が少ない割には汗をかきダイエットにも効果があると言われていた。ゲルマニウム商品も多く店に溢れていたが今ではお店で見る事がなくなったように思う。実際デトックスを気にしていた時は基礎代謝も上がったように思ったし、基礎体温もあがった感じがした。冷え性にも良いと言われていたので一生懸命になっていたのを覚えている。

何故、世間から低迷したのかはわからないがデトックスは体に良いと思っている。

女性には重要なデトックス

デトックスという言葉が最近よく耳にします。雑誌にもデトックス特集など組まれていたりします。ではデトックスとは何か。デトックスとは身体の中にたまった毒素を排出することです。

毒素が身体から抜けると若返ったり肌がきれいになったりするという効果が期待されることから、今女性の間でデトックスが注目を浴びています。では実際どのようにして毒素を排出するか。その方法はいろいろあると思います。汗をかくことでもデトックスできますし、毒素を排出する効果のある食材を食すことも有効です。

また、大量の水を飲んで体内を浄化する方法もありますし、最近ではデトックス効果のあるサプリメントもあります。自分にあった方法を見つけ効率よくデトックスしたいものですね。ではなぜそもそも毒が身体にたまるのか。その原因もまたさまざまなようです。

添加物などのとりすぎ、ストレス、喫煙、排気ガスなど現代の生活には毒がたまる要素がもりだくさんです。毒がたまるのをできるだけ防ぎつつ習慣的にデトックスするライフスタイルを確立したいものです。

デトックスが必要な理由

病院に行くほどではない体の不調はもしかしたら体内に有害物質が溜まっているからかもしれません。そんなときはデトックスを試してみるのもよいかもしれません。デトックスとは体内の毒素や老廃物を取り除き体の内側からきれいにしていくという健康法です。

アメリカで最初に提唱され 1970 年代に入り本格的に研究が始まりました。ベトナム戦争の枯葉剤の使用により後遺症に苦しむ人々のために研究されたそうです。実際に私たちはどんな有害物質に囲まれて暮らしているのでしょうか。

食卓によく上る魚には水銀が含まれ、私たちの生活に欠かせない車からは排気ガス、あとはダイオキシンの影響も一時話題になったことがありました。人体にはもともと汗や尿などにより不要なものを排出する働きがあります。しかし水に溶けにくい物質や過剰摂取によりその働きが追いつかない場合もあり、そのため知らず知らずのうちに体内に蓄積していき体の不調となって表れることがあるのです。

デトックスで体の中から綺麗サッパリ

25 歳を過ぎた頃から、5 年を区切りに、体力が低下していくのを感じています。特に 45 歳過ぎてからは、体力の低下を強く感じています。体の内側に、要らない物が一杯こびりついているようで、いっそのこと、体を裏返しにして洗濯が出来たら、内側にこびりついている老廃物が綺麗サッパリとれるのではないかと、老廃物が綺麗に取り除かれたら、元気が

戻って来るのではないか、そんな風に思う事もあります。実際、経験したことはないのですが、体の中から要らない物を排出できたら、どんなに気持ちが良いだろうかと、デトックスに関する TV 番組や、雑誌の記事を読んで思います。主婦がエステに通うことは難しいですが、自分で出来る一番身近な事は、やはり「快便」だと思います。

お腹の中の物を、毎朝きちんと出すことが出来たら、きっと気分も良いし、お肌にも良いのではないのでしょうか。一番身近なデトックス。「快便」の為に、規則正しい生活と、バランスのとれた食事を心がけたいと思います。

私のオススメするデトックス方法

世の中に出回っているデトックス法は多種多様にありますが、その中でも一番私が気に入っているデトックス法は、白湯や水を使って断食をする一番お金のかからない方法です。白湯と水どちらにするかはその時の気分で決めます。私の方法はいたって簡単です。

普段食べている三食の食事を止めて、代わりに白湯や水を飲むだけです。もちろんこの方法は何日も続けると脳に栄養がいかなくなりフラフラになりますので、1日から長くても2日程度の期間で行います。食べ過ぎた日が多いなと思ったら、胃を休める為にも行います。

前日の夜ご飯の段階から、お粥など胃に負担のかかり過ぎない消化の良いものを摂ります。そして当日の日中は白湯か水だけで過ごし、夜ご飯に回復食としてお粥を食べます。せっかく日中白湯か水だけで過ごしたのにお腹が空きすぎて、夜にドカ食いしては今まで空っぽだった胃がびっくりしてしまいますので、ここは食べたい気持ちをグッと堪えてお粥を食べます。

すると、からだがりセットされたようにスッキリします。

デトックススープの効果と作り方

体内に毒素がたまってくると不快な症状が出てきます。主に肩こり、冷え性、便秘などの

症状が出ます。そういった不快な症状を改善する効果のあるデトックススープを毎日、食べていると段々と不快な症状が改善されていくそうです。

デトックススープの効果は血液がサラサラになったり、便秘が改善されたりするので不快な症状が改善されていくそうです。デトックススープの作り方はとても簡単で、キャベツ、玉ねぎ、セロリ、トマト、ピーマンと昆布、鰹節、鶏がらスープで煮込んで最後に塩と生姜を入れて味見をして大丈夫でしたらデトックススープの出来上がりです。このスープを毎日飲むようにするのです。

1日に1回飲むだけでもいいのですが、毎食、デトックススープを飲んでも別に問題は無く、逆にカロリーも低くてお腹もいっぱいになるのでダイエット効果もあると思います。まとめて作って冷蔵庫で保存しておけば簡単にいつでも食べることが出来るので手軽でいいです。

自宅で簡単デトックス方法

現代人にとって生活をしていくうえで有害物質を体内に取り込んでしまう機会はとても多いと思う。そこで注目を浴びているのがデトックス(解毒)だ。

最近では、一口にデトックスといっても酵素ジュースや足裏マッサージ、ちょっと前にはやった岩盤浴などさまざまな方法がある。有害物質を体外へ排出する、とても魅力的な響きだが、実際にやってみようと思うと、本格的なデトックス体験は意外に料金がかかる。

また、いくら体に良いとはいえ通い続けるのは大変なことだ。エステに通う・高価な器具を買うなどせずとも、家庭でできる簡単なデトックスとして、フットバスがある。

方法は簡単。深めのタライもしくはバケツにお湯を汲み、足をつけるだけ。

簡単な方法だが、足をつけているとじんわりと汗をかいてくる。足などの末端を暖めることは、女性に多い冷え性にも良いとか。

もっとデトックス効果をあげるためにバスソルトを入れたり、リラックス効果のあるアロマオイルをたらすのも良いのではないだろうか。

本当に凄いデトックス

美容におけるデトックスとは、体内に蓄積された化学物質に代表される毒素を排出させるための行為を指す。そしてその行為は入浴やサプリメントの摂取といったごくごく簡単なものばかりであり、さらに毒素は脂肪に蓄積されている事が多いとされるためダイエットにまで繋がるという夢のようなお話である。そんな都合の良い話が本当にあるのか。

ある。デトックスの実際の原理は理屈ではないからだ。デトックスの最大の力は暗示効果である。

医者が患者に単なるブドウ糖を「薬だ」と偽り与え続けると不思議とそれで深刻な病気が完治してしまうなど、暗示により人体が発揮する力は計り知れないものがある。デトックスとはそれと同じ原理を利用した健康法であり、つまりはデトックスは上述した一般的にデトックスの効果とされている効果を知ってさえ、信じてさえいれば必ず効果が現れる本当に夢の様な現実のお話なのである。人体に強力な自己暗示をもたらす手段。

それがデトックス。デトックスで未来は明るい。

プチ断食によるデトックスの効果

デトックスは治療法というより健康法という意味として使われることが多いようです。最近では運動不足や乱れた食生活などが原因で基礎代謝能力が弱まっている方が多く人間の体が本来持っている解毒能力が衰えてしまい毒素が体の中に蓄積して様々な体調不良を起こす原因になっています。

その状態を改善するための健康法がデトックスです。食生活をリセットする方法として断

食があります。

断食と聞くとつらそうなイメージがありますが 3 日間で行える プチ断食なら体の負担が少なく 自宅でも行うことができます。休日に行うとよいでしょう。

初日は断食の準備期間です。朝食は通常通りに食べ 昼食は通常の 7 から 8 割位の量を食べます。

夕飯は通常の半分位食べて 徐々に食べる量を減らします。夕飯は寝る 3 時間前までにすませ アルコールは控えます。

2 日目は本番の断食です。この日は食べ物を一切とらないようにします。

水分だけはしっかりととり 普段よりも多めに水を飲むようにしましょう。3 日目は断食からの回復です。

胃に負担をかけないように お粥などの消化のよいものを少量食べるようにして昼食から夕食へ少しずつ食べる量を増やしていきます。 プチ断食をすると体内の老廃物を排出することができるのでお勧めです。

無理のない程度に行いましょう。

片頭痛とデトックス（3）・・・食物繊維

食物繊維は五大栄養素に続く、第六の栄養素として注目されています。食物繊維が注目されている理由は、生活習慣病を防ぐ効果が期待されているからです。食物繊維には、水溶性食物繊維と難溶性食物繊維の2種類あります。食物繊維は腸内の有害物質を掃除して（デトックス効果）、がんを予防して、便秘改善してくれます。さらに食物繊維はコレステロールを減らし、食後の血糖値の上昇を抑制してくれます。このため食物繊維は、ダイエットの効果も期待されています。

食物繊維の性質

食物繊維は、セルロースやペクチンなど、植物の細胞壁や茎、種、皮などの材料で糖類の仲間です。しかし食べても甘くなく、人の持っている酵素では消化できないので、胃や腸を素通りします。つまり食物繊維は、人のエネルギーや細胞の材料、酵素を助ける補酵素にもなりません。しかしこの素通りする間に、食物繊維は人の体に大切な働きをします。

食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない難溶性食物繊維の2種類があります。水溶性にはペクチン（リンゴ）やグルコマンナン（コンニャク）があり、難溶性にはセルロース（野菜）やリグナン（豆類）などがあります。

食物繊維のデトックス効果

食物繊維は大量の水を吸い取り、ふくれる特徴があります。このため食物繊維を多く含んだ食事を摂ると、消化物がふくれ、腸内にある有害物質を、捕らえてくれます。しかも膨張した食物繊維は便通をよくして、有害物質を、そのまま排泄してくれます。このように**食物繊維は、デトックス効果を発揮するのです。**

もし食物繊維が不足すると、有害物質は腸内にとどまり、血液に溶け出して、全身に回っ

てしまいます。肝臓が機能して、有害物質分解してくれますが、有害物質が多かったり、肝臓の機能が低下してたりすると、有害物質が体内にとどまり、DNAなどにダメージを与えてがんの原因をつくるなど、人体に被害を与えます。

このように腸内をきれいにする、デトックスはたいへん重要な作用なのです。

食物繊維による便秘の改善

食物繊維を含んだ消化物は、ふくれて腸管の壁をこすります。これが刺激となり、便意をもよおして、排便が促進されるのです。食物繊維にはこのようにして、便秘を改善してくれます。

便秘は健康や美容の大敵です。便は有害物質です、それが長時間体にとどまれば、便の毒素が血液とともに、からだ全体にめぐり、からだに悪影響をおよぼします。便秘は万病のもとになりますので、便秘は早めに解消するように、努めてください。

水溶性食物繊維はコレステロール値をさげる

水溶性食物繊維には、コレステロール値をさげる働きがあります。その仕組みは、次のようになります。

- ・水溶性食物繊維が、胃や腸にいるコレステロールを捕らえて、便とともに排泄する。
- ・水溶性食物繊維は、コレステロールの生産を抑えるうえに、生産されたコレステロールが腸から血液に移動するのを妨げます。
- ・水溶性食物繊維を含んだ食事を摂ると、胃がふくれて、すぐに満腹になるので、自然に食事量が少なくなります。間接的ですが、これでコレステロールの摂取量を、減らすことができます。この場合、難溶性食物繊維も同じ効果があります。

食物繊維で安全なダイエット

食物繊維は4つのダイエット効果で、肥満を改善してくれます。

1.食物繊維をよく噛むことで、満足感が得られます。満足感が得られることで、 unnecessary 食事をしなくなります。

2.食物繊維は、一緒に食べた他の食物を包みこみます。食物繊維は消化されませんが、包みこんだ食物の消化も妨げます。このため、なかなかお腹が空かないので、 unnecessary 食事をしなくなります。

3.食事をしますと、膵臓から血糖値を下げるホルモンの、インスリンが分泌されますが、このインスリンは血糖値を下げるので、今度は体が低血糖になります。そうすると食事が済んだのに、再び食欲を高めてしまいます。

食物繊維を食べると、血糖値が上がらないために、インスリンの分泌が少なくなります。このおかげで食欲が高まらず、やはり unnecessary 食事をしなくなります。

4.食物繊維と一緒に食べた脂肪分は、食物繊維に包みこまれ、消化と吸収を妨げられ、そのまま体外に排出されます。こうように食物繊維によって、脂肪は体内に摂取されません。これらの働きによって、食物繊維は肥満を予防してくれますので、食物繊維を食事にたくさん取り入れることで、無理なく安全なダイエットができるのです。

食物繊維によるがん予防効果

脂肪分の多い食事には、有害物質の「ベンツピレン」が微量に混入しています。肝臓はベンツピレンを体外に排出するために、ベンツピレンを酸化して水溶性にします。この時ベンツピレン・エポキシドという発がん性物質ができます。食物繊維は腸壁にいる、ベンツピレンやベンツピレン・エポキシドを補足して体外に排泄してくれます。

肝臓でつくられた胆汁酸は、小腸に送られて、消化を助けます。しかし小腸にいる大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌が、特別な酵素を使って、胆汁酸を発がん性物質に変化させます。

この発がん性物質も、食物繊維は補足して体外に排泄します。あまった胆汁酸も補足して排泄してくれますので、悪玉菌が発がん性物質に変化させるのを、防いでくれます。

改善が期待できる症状

がん 糖尿病 動脈硬化 脂質異常症（高脂血症） 肥満 メタボリック 便秘

食物繊維の有効成分

（水溶性）完熟果物のペクチン イヌリン グルコマンナン フコイダン

（不溶性）セルロース リグニン グルカン キチン

食物繊維の飲み方

サプリメントで食物繊維を摂る場合は、いきなり大量に摂らずに分量を徐々に増やしてください。また便秘にならない様に十分な水分と一緒に摂ってください。薬や他のサプリメントを飲んでいる方は、時間をずらして飲んでください。1日の摂取目標は20g以上です。

片頭痛とデトックス（４）・・水分補給

デトックスに水分補給が必要なわけ

デトックスをしようとするなら水はとても重要な役割を果たし、体への水分補給無しではデトックスはできません。

なぜかといいますと、体内の老廃物や有害物質を体の外に排出させてすっきりするためには、汗や尿と一緒に排出されなくてははいけないからです。

水はデトックスのためだけでなく、ダイエットをしている人や美容のためにも、たくさん飲んだ方がいいと言われています。

水分は体の中に入ると、様々な物質を溶かしたり、また必要な栄養分を運んだりする働きがあります。

そして、老廃物や有害物質を溶かして体外へ運び出す役目も水分はしてくれるわけです。

デトックスのために無農薬で食物繊維を多く含んだ食事を摂るなど、食事にどんなに気を配ったとしても、水で体内の隅々までその成分を行き渡さなくては意味がありませんから、デトックス効果を上げるためには良質の水を充分摂取することが、大変重要だと思います。

同じ量の水を飲むとしても効率の良い飲み方というのがあるのでご紹介します。

食事のときは消化を助けるためにも水やお茶を飲む必要がありますが、食事以外で朝起きてから飲む水は、大変デトックスに良いそうです。

朝起きるとすぐに、歯磨きをしたいと思います？（寝起きの歯磨きは口臭を防げます）このあと、コップ1杯の水を飲むことで、胃や腸の働きが活発に働き出しますので、デトックスにも良い効果があります。

また、入浴前に水分をとりますと、お風呂で体が暖まるので汗が出て、デトックスに繋がります。

水を飲みすぎると太ると思っているひとは多いようですが、実はそんなことはありません。私達の体は、必要以上に水分を摂取しますと、その分、尿や汗が出やすくなり体内の水分量を調節する機能が、ちゃんと備わっていますから、水太りということはありません。

水分の取りすぎを心配するよりも、水分の補給不足でデトックス効果の悪くなることや、脱水症状になることの方を心配してください。

デトックスに必要な水分量

デトックスには水分補給は必要不可欠であるということは、“デトックスに水分補給が必要なわけ”でお伝えしたとおりですが、「それじゃ1日にどれくらいの水を飲めば良いの？」ということになると思います。

通常、特に運動しなくても尿や便、汗によって、1日2リットル～2.5リットルくらい排出されるといわれます。

これから考えると、食事に含まれる水分も含めて、最低でも1日2リットルは水分を補給しなくてはならないこととなります。

通常1日の食事で補われる水分は1リットルくらいですから、飲料水として必要なのは1日1リットル～1.5リットル以上ということになります。

そしてデトックスを考えればもう少し多く水分をとる必要があります。

ただし、水分を取りすぎて水太りになるという心配はありませんが、デトックス効果を思っただけで極端に水分を取りすぎることはやめましょう。

水分を摂り過ぎてしまうと、過剰な水分を体外へ排出処理しようと、腎臓に余計な負担がかかり、逆に体内の老廃物を処理ができなくなってしまう、疲れやすくなったり、だるくなったりしますから、水分摂取量はほどほどにしてください。

なお、季節によって寒暖の影響もありますし、運動するしないの違いもありますから、こ

れだけ水分補給すれば間違いないということは言えませんので、一応の目安とお考え下さい。

また、デトックスには「水分なら何でも飲んで良いのか？」という質問も出てくると思いますが、水道水は塩素が入っていますから、生のまま飲むのは避けて、一度湯沸しした水や、浄水器の水、市販されているミネラルウォーターを飲むようにしましょう。

清涼飲料水には糖分などが多く含まれているものがあるので、ニアウォーターのようにミネラルやビタミンを加えだけの水に近い飲料水であれば安心できるでしょう。

デトックス効果を高めるためには、ミネラル分が豊富な良質の水を摂る必要があります。良質の水分をたっぷりと補給して新陳代謝を良くし、血液循環やリンパの流れをよくすることで、美容やダイエット効果にも繋がりますよ。

毒出しジュースでデトックスできます

デトックスというのは体内に溜った有害物質（毒素）を排出する健康法と言えますが、その方法には食事療法、断食、サプリメント、入浴、運動など色々あります。

ここでは最も簡単に始められて、すぐれたデトックス効果が望めると言う、毒だしジュースについて見てみましょう。

デトックスのための毒だしジュースについては、数年前から話題になり、美容によくてダイエット効果もあるということで、試してみても結果が出た方も多いと思います。

ここ最近あまり「毒出しジュースでデトックスしてるよ」という声が少なくなったような気がしますが、みんな密かに飲んでいるのか、それとも作るのが面倒で止めてしまったのか定かではありません。

デトックスのための毒だしジュースといっても、色々考えられますが、毒出しジュースの作り方はすごく簡単ですね？

毒だしジュースには、シナモンやお茶、ハーブティーなどがありますし、ハーブティーに

もペパーミント、アーティチョーク、オレガノ、レモングラスなどたくさんありますが、一番ポピュラーなペパーミントの毒出しジュースの作り方を書いておきます。

<材料>

- ・ペパーミント粉末小さじ1 またはティーバック1つ
- ・レモン果汁（大さじ1～2）
- ・しょうが（チューブ入り1～2センチ）
- ・オリゴ糖（適量）
- ・水 500 ml

<作り方>

- ①400mlのお湯にペパーミント粉末小さじ1杯またはティーバックを入れてペパーミントを抽出。
- ②茶こしでペパーミントはとって、レモン果汁、しょうが、オリゴ糖を加えます。
- ③さらに水100mlを加えかき混ぜて完成です。

味の方は個人差もあり、少しすっぱいかなと思いますが、個人的には結構美味しいと感じます。

ハーブティーでの毒だしジュースの作り方は基本的に同じです。

オリゴ糖を入れることによって腸内環境をが整えてくれますし、ハーブの種類に応じてバニラエッセンスなどを加えてみてもいいと思います。

この毒だしジュースを飲むと、腸が刺激されトイレに行く回数は増え、余分な水分が排出されやすくなると思います。

腸の中の毒素や老廃物がすっきり排出されるので、血液の循環も良くなって、デトックスが実感できます。

これで新陳代謝がよくなれば、適度な運動をすることで、ダイエット効果も倍増しますし、

肌も綺麗になってきますよ。

1日に飲む量は人によっても異なりますが、こまめに700 ml～1000 mlは飲んだほうがいいと思います。

毒出しジュースでデトックスを是非試してみてくださいね。

※ デトックスのもうひとつの意味

デトックスとは、一般には「腸のお掃除」「体内に蓄積されている毒素成分の解毒」などを指す言葉として認識されています。

でも、デトックスにはもう1つ、忘れてならないキーワードがあります。それは、皆さんもよく耳にしている「サラサラ血液」「ドロドロ血液」という言葉です。

前者は血液中に含まれている赤血球や白血球などの細胞、栄養成分、酵素、ホルモン、老廃物、二酸化炭素などがスムーズに流れている状態をいい、後者はその逆で流れが悪くなっている状態をいいます。

毛細血管を含めると、体内に張りめぐらされた血管の総延長は約9万キロメートル。心臓から送り出される血液は、地球2周分以上の長距離を、わずか1分程度で一巡するといえます。一方、血液の量は、体重の約8%。体重50キログラムなら約4リットルの血液が巡っていることになり、サラサラと流れやすい状態でなければ、困ったことになる、というのは容易に想像がつかます。

ところが、現在、多くの人たちが流動性の低い「ドロドロ血液」問題を抱えているといわれているのです。

ドロドロ血液の原因

肥満・肩こり・便秘・アレルギーなどに悩んでいる人の血液を顕微鏡で観察すると、ビックリするほど血液がドロドロに汚れています。

たとえば、便秘や下痢をくり返すなど、おなかの不調を訴えている人の血液には、消化しきれしていない糖質、タンパク質、脂質が確認できます。

これらの栄養成分は、胃や膵臓から分泌される消化酵素によって、単糖やアミノ酸など最小サイズにまで完全に消化されてから体内にとりこまれるのが正常な状態です。ところが、胃液や膵液など消化酵素の分泌量が少なく、食べたものがきちんと消化されなかったり、腸管粘膜にトラブルを抱えていたりすると、本来なら吸収されないはずの未消化栄養素がかんたんに吸収されてしまいます。

腸管には、カラダの外から入ってきた様々な物質をチェックして、良いものは体内にとり入れ、悪いものは体外に追い出す門番の役割があります。

このとき活躍しているのが、乳酸菌やビフィズス菌などのいわゆる善玉の腸内細菌です。しかし、腸内細菌は抗生剤を飲むと、善玉菌も悪玉菌も全滅し、回復までに数週間かかるといわれています。

腸管粘膜を傷つける原因は抗生剤だけではありません。鎮痛剤・食品添加物・農薬・タバコなどの化学物質、精製された砂糖や小麦も、悪玉のカンジダ菌やイースト菌のエサになり、腸内細菌のバランスを崩し、腸内環境悪化を招く原因とされています。

スイーツ好きの人の血液は、未消化のタンパク質や脂肪の影響で、赤血球は潰れた串団子のように形が崩れ、その周囲を未消化の糖質や、その糖質をエサにするカンジダ菌やイースト菌などがモヤモヤと取りまいてる様子が観察できます。

こうした“汚れ”は血液をドロドロにするだけでなく、血管壁にへばりついて流れを悪くし、代謝機能の低下を招きます。そして片頭痛、肩こり、関節痛、冷え症、むくみなど、あちこちがガタガタになります。血行が悪いので顔色もすぐれず、下半身のむくみで美脚とも無縁。皮膚の細胞に老廃物が滞りやすくなり、肌荒れの原因にもなってしまいます。

食生活でドロドロ改善

魚・海藻・納豆・キノコ・野菜を多く食べている人は、「サラサラ血液」の人が多くいわれています。

魚に含まれる DHA や EPA が、動脈硬化の予防に役立つのは以前から知られているとおりです。海藻のヌルヌル成分（アルギン酸）には、コレステロール値を下げ、血糖値の上昇を抑える働きがあります。納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素には、血栓を溶かす作用があり、キノコに含まれるβ-グルカンには血糖値やコレステロール値を下げる働きが。野菜はビタミン C やビタミン E の抗酸化作用が血管の老化防止に役立ちます。

こうしてみると、やっぱりカラダには日本食がいいと思う人もいるでしょう。でも、それは早合点。先ほども説明したとおり、体内に吸収される栄養素は、糖質もタンパク質も脂質も、消化酵素で最小サイズにまで消化されて体内に吸収されるのが正常な状態です。良質なタンパク質を多く含む肉や卵なども、アミノ酸まで分解されていれば、体内にとりこまれるときは、豆腐や納豆由来のアミノ酸と何ら変わりません。

大事なのは消化がしっかりできているかどうか。ドロドロ血液の一因は、未消化の栄養素なので、よく噛んで食べるなど、食べ方の改善とともに、酵素サプリをうまく利用して完全消化を目ざすほうが、栄養素の確保という面からも賢明でしょう。なお、空腹時、腸内に分解するものがないときに消化酵素系サプリを摂取すると、その40%程度が吸収され、血中の未消化物質などの分解に働くということがいわれます。

この「ドロドロ血液」を是正するためにも、水分補給は欠かすことができません。