

デトックスを意識した 日々を送りましょう



デトックス(解毒)は、健康維持にとって忘れがちですが重要な要素です。大半の病気は有害物質が蓄積することで起きるといっても過言ではなく、現代は2000万種類以上の化学物質に囲まれている現実があります。毒だらけの日常なのが実情です。メンタルヘルスの不調にも原因不明の体調不良にもつながり得ます。細胞が本来の機能を失い、老廃物の排泄阻害となり、細胞同士の情報交換も障害されるのです。

小麦製品の多量摂取を避けましょう。経口より経皮暴露が実は危険。1週間でも90%残留します。化粧品や洗剤、シャンプーなども意識を。電磁波も影響が大きくデジタルデトックスを。できるだけ有線に、電子レンジ使用時は離れて、寝る時は機内モードなど。また、人工添加物や加工食品を避けましょう。

デトックス機能をより発揮するためには、ストレスを減らす。脳内デトックスには睡眠をしっかりと確保。飲酒や服薬は適量に、便秘を避けて肝機能を高める。水分をこまめに摂り、朝一と食前の白湯習慣。入浴や運動で汗をかく。

ファスティングを行う。土に触れたり、自然に接したりしてアーシングを。有効な食材料、栄養素には、ニンニク、生姜、ネギ、しそ、茗荷、パクチー、ウコン、マグネシウム、亜鉛、ビタミンDなどが挙げられます。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>