

食物せんいで毒を出し

## キレイな体を取り戻す

停滞腸とともに、現代人に多く見られる異常が、腸にトラブルがあるため体に老廃物（毒素）がたまってしまいう状態です。

腸にトラブルをかかえていると、便をきちんと出しているつもりでも、出しきれないために、どんどん老廃物がたまっていきます。老廃物がたまると、そこから毒素が発生し、発生した毒素は腸壁から吸収され、血液によって全身に運ばれてしまいます。

毒素といえば、最近では、食事の消化過程で発生する老廃物のほか、水銀などの有害化学物質や、車の排気ガス、たばこの煙、ダイオキシン、食品添加物なども指摘されています。これらの毒素を体外へ排出することで健康になる、キレイになると、「デトックス（毒出し、解毒）」が、ここ最近たいへん注目を集めています。

私たちの体には体内をキレイにしようとするはたらきがあるので、毒素は少量であれば悪さをしません。しかし毒素が体の中で許容量を超えてしまうと、体内の解毒システムだけではとり除けなくなり、肌あれや疲労、ストレスなどの不調が起こってきます。

ます。

また、余分な水分を排出したり脂肪を分解するなどの新陳代謝も低下させてしまうので、むくみの原因となったり、太りやすくなるといわれています。

①便秘や下痢といった腸のトラブルを治して、老廃物をためないキレイな腸をとり戻すこと、②体内にたまったさまざまな毒素（たまっている脂肪も含む）を追い出し新陳代謝をよくすること、このふたつが実現できれば、無理せずスリムな体型を保つことができます。

それには、食物せんいを必要量しっかりとることが大切なのです。

このように、体にたまった老廃物や毒素を食物せんいの力で体の外に出すアプローチを「ファイバーデトックス」（食物せんいによる毒出し）といい、食物せんいの新しい可能性として現在注目されています。

