

チバソムとズラル・ウェルネスリゾートのドクター達がお勧めする 持続的なデトックス



私たちの体は、毎日さまざまな毒素にさらされています。食物や空気からの物理的毒素に加え、通常の生物学的プロセスを通じて内部で生成されることも。精神の毒素は、人間関係の摩擦、過度や長期のストレス、意味や目的の欠如からも発生することがあります。人体は常にこれらの毒素を蓄積しないよう、正常で健康的な機能を維持する努力をし続けています。

単発的なデトックスは、エネルギーの増加と短期間での減量には効果的ですが、常に体のデトックスシステムに栄養を与え年間を通して健康を育み、健康と長寿をサポートしましょう。ここでは、継続的にデトックスを促進するためのシンプルでありながら不可欠なヒントをいくつか紹介します。

デトックスの基本

By Dr. Jason Culp (チバソム自然療法部門の研究開発ダイレクター)

水分補給

水は生命のすべての活動に不可欠です。デトックスの役割は、主に、皮膚（汗）、腎臓（尿）、肺（呼吸）、腸（便）などのさまざまな経路を介して、代謝老廃物と毒素を体外に排出することですが、現在多くの人はある程度の脱水状態で一日を過ごしながらか、更に過度の発汗、多くの会話、カフェイン入りの飲み物摂取、健康的な食事の欠如など、水分不足のリスクを抱え、デトックスに悪影響を及ぼしています。1日あたり少なくとも1.5リットルの水を飲み、脱水症状を防ぎデトックスをサポートしましょう。

適切な休息

睡眠はデトックスには不可欠です。夜の間、体は日中の活動の残った老廃物を浄化するために遅くまで働いています。脳でさえ、代謝老廃物と中枢神経系を取り除くリンパ系を活性化することによってデトックスを促進しています。毎晩7~8時間の睡眠をとることを目標とし、継続させましょう。睡眠に問題がある場合は、信頼できる医師のアドバイスとサポートを求めてください。



肝臓のケア

肝臓はデトックス機能を担う主要な臓器です。肝臓は安全で効率的なデトックスのため常に準備をしていますが、不健康な食べ物の摂取、過剰な量のアルコール、喫煙、すべてが肝臓に悪影響を及ぼします。これらの習慣を改めることで、毎日体内に取り込まれる毒素が減り、デトックスシステムに必要な肝臓の休息が得られます。アーティチョーク、ブロッコリー、ビーツなどの肝臓に良い食品を毎日の食事に取り入れ、肝臓に栄養を与え活動をサポートすることによって、継続的なデトックスを促進することができます。

食事によるデトックス

by Chef Indrajit Saha (ズラル・ウェルネスリゾートの総料理長)

新鮮なオーガニック食品は、体重増加、インスリンの急上昇、食後の気だるさ、老廃物による炎症を防ぎ健康を保ちます。ズラル・ウェルネスリゾートの総料理長がデトックスに理想的なメニューとおすすめのスーパーフードをご紹介します。

<デトックスメニュー例>

朝：レモン果汁入り白湯+グリーンスムージー+チアプリン+アボカド、トマト、フムス、キュウリを添えた全粒粉トースト

昼：野菜サラダ、スープ

おやつ：ナッツ、果物、スムージー

夕：豆カレー+ローストまたは蒸し野菜

<おすすめスーパーフード>

ニンニク

無数の健康問題の対処に役立つ抗酸化作用を含む

アボカド

グルタチオンという栄養素が、肝臓に悪影響を与える化学物質除去し、少なくとも 30 種類の発ガン物質をブロックする

カリフラワー

肝臓の解毒作用を高める抗酸化物質と、最も強力な抗酸化物質の 1 つであるビタミン C の源である硫黄含有栄養素（システイン）を含む

発酵食品

キムチやザワークラウトなどの発酵食品は消化と免疫力を高めるための優れたバクテリアを補給する

ブルーベリー

肥満、心臓病および他の慢性疾患の主要な原因の 1 つである慢性炎症の組織損傷効果を軽減する天然のアスピリンを含む

緑茶

脳機能の改善、脂肪の減少、ガン予防、心臓病のリスクの低下など、多くの利点がある抗酸化物質を含む

フムスのレシピ

材料：1人分（Note ヴィーガン、ナッツ含む、グルテンフリー）

ひよこ豆 500g、タヒニ（ごまペーストで代用）50g、ライム果汁
20g、オリーブオイル 20g、塩 大さじ 1/2、クミン 3g、氷 4g

作り方:

1. ブレンダーにひよこ豆、ライム果汁、オリーブオイル、塩、クミンを入れ攪拌する
2. 途中氷を数回に分けて入れながら滑らかになるまで攪拌する
3. タヒニを加え更に混ぜ合わせる
4. 冷蔵庫で一晩休ませる
5. カリフラワーなど好みの野菜を添える



ABOUT CHIVA-SOM <https://www.chivasom.com>

タイ、バンコクから車で3時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来26年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。新型コロナウイルス感染症の蔓延で海外渡航が困難な現在は、オンラインを通じて体験型のウェルネスサービスやデジタルコンテンツを発信しています。カタールに、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」が間もなくオープンします。

<https://www.chivasom.com>