

Detox

目的は！ 体に溜まった有害ミネラル(ヒ素・水銀・カドミウム・浴)の排出。
大気や食事を通し有害ミネラルは女性の胎盤・男性は前立腺
に溜まり疲労感や肌荒れ、視力低下など様々な不調の原因と
なります。

そこで！ 毒を取り込んで排出効果のある野菜を食べて毒出しします
玉ねぎ、ブロッコリー、アスパラ。にら、長ねぎ、にんにく etc

さらに！ 半身浴やリンパマッサージで体液の流れをスムーズに保ち
適度な運動をおこない代謝の活発な体作りを心がけましょう。
鍼灸治療で体の中から整腸作用を促し、便秘をよくすること
やアロママッサージや頭皮ケアでデトックス効果を高めましょ
う。

：：：マッサージ：：：

リンパ腺に沿ってオイルをすり込むようにマッサージしましょう。
むくみからくるだるさが解消され、引き締まり効果もあります。

ムクミ対策には・・グレープフルーツ

：：：ハーブティー：：：

むくみにくい体質になるために、カモミールで温めジンジャーで血行
を良くして代謝を促しタンポポの利尿作用で排出します。

飲み続けることで体質が改善されます。



：：：入浴で：：：

ムクミの水分によって体の芯が冷えてしまい、発汗できない時は天然塩
(岩塩)やミネラルを含む自然塩にローズマリーオイルを混ぜてお湯に
混ぜます。塩は大さじ1～2杯にオイルは3～5滴です。