

汚れやカスを溜め込んでいたって何のトクにもなりません。
食養腸して体の毒素を排出しよう。

今すぐスタート！

ファイバーデトックスで

”溜めない体“をつくる。



デトックスに必要なのは 食物セインの力だった

美容に関心のある女性の間で、最近はやりのデトックス（といっても、ウサギは興味がないようです）。これは体内に溜まった「毒素」を出して、キレイになるうというのですが、その中でも、私がおすすすめしたいのが、食物セインを使って腸内環境を整える「ファイバーデトックス」です。

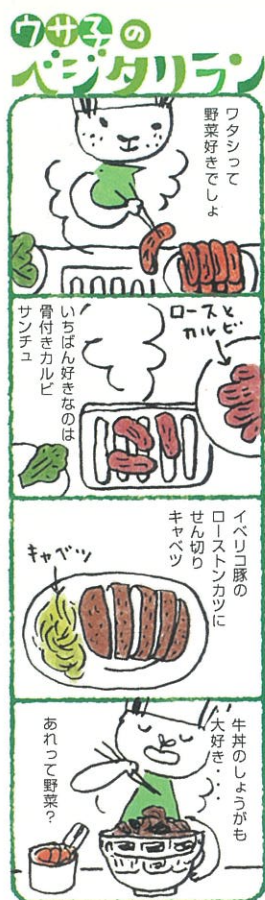
なぜ、食物セインなのか。
その前にまず、最近の研究で、体内に溜まった老廃物や毒素が、美容に影響をもたらしていることがわかってきました。逆に毒素を排出すれば、体の機能が正常になり、代謝も高まってやせやすい体に変化します。美肌やスリムに必要なのは、

体の毒出しなんです（これがいわゆる「デトックス」です）。

体に溜まった老廃物や毒素は、ウンチや尿、汗などから排出されますが、その割合は、ウンチが75%、尿が20%、汗が3%、残りは毛髪や爪などです。つまり腸が衰えて停滞腸に陥っている限り、毒はきちんと排出されません。

そこで食物セインの出番です。食物セインは、働くことを忘れた腸を活性化させる、必要不可欠なエネルギー源。食物セインの刺激で蠕動運動が活発になり、排便が促され腸内に溜まった老廃物を外へ押し出そうとします。さらに、食物セインには悪玉菌を減らして善玉菌を増やす腸内環境を整える役割もあります。

今日から食物セイン豊富な食事で、ファイバーデトックス始めましょう。



Q

ダイエット中なのに
バターやラード、肉など
大量の動物性脂肪を
食べてしまったのですが…

A

プラス
十セインで撃退!

そんな場合は食物セインをたくさん食べるとよい。通常、体内のエネルギーは糖質↓脂肪の順で燃焼される（有酸素運動をしないと脂肪は減らないのはそのため）。ところが、食物セインを摂取すると「短鎖脂肪酸」という物質が生まれ、脂肪を優先的に燃焼するようになる。食物セインには、油や脂肪を含む、老廃物や毒素を溜め込まない体にする働きがあるのだ。