





週末のデトックス風呂

「塩入浴コース」で 発汗を促し、 体の中の毒素を どんどん追い出す!

2

ミネラル分の多い塩を入れる

塩入浴におすすめなのは、天然塩や専用のバスソルト。精製された塩よりも、よりミネラル分が多いので代謝を促す効果がアップします。量は手のひらにこんもりと約20gを目安にお湯に入れて。

おすすめの塩は「還元塩」

「還元塩」とは、有害ミネラルなどを中和する働きのある塩。この塩をお風呂に入ると、お湯に含まれる塩素を中和してくれるので、よりデトックス効果が高まります。韓国の竹塩などが代表的。

キパワーソルト
 黄瀬にある塩田の塩を800℃以上の高温で長時間焼いた塩。「還元塩」であるのはもちろん、海水と土から取り込んだ天然ミネラルも多く含んでいます。
 キパワーソルト250g1260円/キパワー

竹塩
 竹に天日塩を詰め、高温で何度も焼いたもの。消炎・解毒作用があるといわれている竹の成分や、ミネラルなどの有効成分を含みます。
 竹塩4包焼150g1260円/彩生舎

1

できるだけたくさんの水分をとっておく

お風呂に入ると血液の流れがよくなりますが、入浴前に水を飲むことでさらにそれが促されます。また、毛穴にたまった脂を薄めて溶かすためにも水の力は効果的。最低でも、コップに1〜2杯のミネラルウォーターを飲んでおくのがベター。

クエン酸飲料ならさらに効果がアップ!
 クエン酸には、毒素をつかまえて排出する力があります。お酢やかんきつ類など、クエン酸の入った飲み物を入浴前に飲んでおく、デトックス効果がさらに高まります。

生活の中でたままった「毒素」を排出するのがデトックス風呂!

水や食べ物など、ふだん私たちが口に入っているものには、じつは有害ミネラルや環境ホルモンなどの「毒素」が含まれています。この毒素は、知らず知らずのうちに体内に蓄積されて悪さをし、頭痛や肩こり、肌荒れや慢性疲労などの不調をまねく要因に。毒素は、排便や呼吸によって日々排出デトックスされていますが、汗によっても排出することが可能。つまり、効果的に汗をかけるお風呂は、デトックスの絶好の機会というわけです。

汗には、肌表面の「汗腺から出る汗」と、表皮の深部にある「皮脂腺から出る汗」の2種類がありますが、毒素をいっしょに排出するのは「皮脂腺から出る汗」のほう。この汗は、汗腺から出る、さらさらと流れるような汗とは違い、ゆっくりにわっと出てくる汗で、長時間じっとりつかれる半身浴や、ジ

「毒素」を含んだ汗をたっぷりかくポイントはお風呂!

汗には、肌表面の「汗腺から出る汗」と、表皮の深部にある「皮脂腺から出る汗」の2種類がありますが、毒素をいっしょに排出するのは「皮脂腺から出る汗」のほう。この汗は、汗腺から出る、さらさらと流れるような汗とは違い、ゆっくりにわっと出てくる汗で、長時間じっとりつかれる半身浴や、ジ

ヨギングなどの有酸素運動で出すことができます。入浴時にこの汗をたっぷりかくために有効なのが「塩」。塩をお湯に入れることで、細胞の新陳代謝が高まり、普通の入浴よりもより多くの「皮脂腺から出る汗」をかくことができます。

38