

むくみの原因

① 交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいってない ⇒ 血液やリンパの流れが悪くなる ⇒ むくみ

② カフェイン過多・水分不足

むくみの状態

バランスが崩れると「むくみ」が生じる



動脈



きれいな水を細胞に届ける



静脈

・リンパ管



汚れた水を運ぶ

→腎臓や肝臓によって、きれいな水を運ぶ

Point!!

体内の水分が少ない状態でのデトックス効果が高いものは×
・サウナ・岩盤浴
→血液中の水分がさらに少なくなる
→貧血、疲労感

水分不足

女性の多くは、「水」あまり飲まない傾向にあります。すなわち、水を飲むとむくみやすいと思込んでいるからです。実はその逆で、体内の水がいつもぎりぎり足りないので、体は水を溜め込もうとしてしまいます。

カフェイン過多

コーヒー、緑茶、日本茶、コーラ、紅茶等のカフェインが多くなると利尿作用があるので、体内の水分を必要以上に流してしまふ。プラス神経を高める作用も。トイレが近くなったり、便がゆるくなったり硬くなったり。体が異様に冷える。特に末端。

体内にたまるのは

- ・水
- ・麦茶
- ・ポカリなど



利尿作用

- ・コーヒー
- ・紅茶
- ・緑茶
- ・中国茶
- ・硬水



⇒ むくみの原因になりやすい

デトックスティー過多

いくらからだに良くても飲みすぎは禁物。

国によって風土が違ふと体質も違ふ。ここは日本です、自国のものをいただきます。

プアール茶・ウーロン茶・ジャスミンティー（中国）→油を分解する（油物の料理の時少量ならOKですが、普段は飲みすぎ禁物。お肌の乾燥、便秘の原因にも。）
ルイボスティ（アフリカ）→抗酸化作用。体を冷やす→温かい国の飲み物のため日本人にはあいにくい。飲みすぎると体をひやしてしまふ。
コントレックス（フランス）→硬水。ミネラルが多い。日本人には分解する力が弱い。利尿作用が強すぎる。腎臓への負担。肌の乾燥につながる。

～改善方法～

● 水分の摂取（カフェインやアルコールを除く）

体重×30ml（水か麦茶など） ex) 50kg×30=1500ml(1.5L)

仕事の内容によって必要摂取量が違ふ為、スポーツ選手や体力仕事の方はちょっと多めに。大量の汗をかいた時は、ナトリウムの多いポカリスエット等が効果的。

● 自律神経のバランスを整える

● 入浴後のアロママッサージ（気になる部分を。グレープフルーツやジュニパーが効果的）

● 筋力をつける（筋肉量がふえると、代謝が上がりますからむくみにくくなります 適度な運動をこころがける）

● カフェインをできるだけ避ける

● お風呂に毎日しっかりとつかる（お水を持ち込んで）

● 塩分の多い食事も適量に。