

皇室震撼
NY駆け落ち婚
全舞台裏10ページ

眞子計算通りの皇室追放 早く海外へ 深謀の8年



小室圭さん 棚ボタ! 一時金辞退は撤回 驚展開
1億4千万円

悠仁さま 姉のせいで... まさかの悪童変貌 同級生に大暴言

9月21日号 特別定価440円 光文社

緊急入院
の真実

綾瀬かはる
36

後遺症に負けない
木村拓哉の「魂の約束10年」を果たすため

羽生結弦
26 同級生 感動証言

誰がマシ? ポスト菅 候補5人 コロナ2年 政策通信簿
評論家の全員成果ナシに 然る

嵐パラ 奇跡の再集結
交流会24年戦友が繋いだ絆 秘話キヤッチ

沢口靖子
56歳 銀座で5時間... 便秘ねじれ腸はラジオ体操で治す



佐藤勝利 24 気分転換は土鍋料理

千葉真一さん ワクチン拒絶の真相
享年82

大下アサ 51 も悶絶! こむら返り予防
足指 体操

疲れ目解消
眼筋トレ

コロッケ式 日本一明るい終活ノート
書き込み

「来年2月から」河野大臣が発表

接種しないと

3回目 重症化 10倍に
新変異株から命を守る3カ条!

来年75歳以上 2割負担へ! **医療費を抑える裏ワザ⑦**

血圧下げる 7秒手のひら押し 指圧MAP 付き
100均グッズで地震で死なない家 総額1万円以下で耐震化

5分でパパッと **新米丼③①**

残ったチーズ 使い切りレシピ②⑨

食後高血糖防く **レモン水** 食前

ではのアイデアがいろいろ!

副腎をいたわることで疲れ知らずの体に

水分補給は自家製のスポーツドリンクで

レモンのビタミンCと塩のミネラルを
おいしく摂取。塩は「ぬちまーす」を。
砂糖は体内に炎症を引き起こすので、
アガベシロップで甘味をつけています。

【材料】

炭酸水(水でもOK) … 1ℓ
食塩 … 3〜5g(おいしいと感じる程度)
レモンのしぼり汁 … 大さじ2〜3
アガベシロップ … 大さじ3

【作り方】

炭酸水に残りの材料を加えて軽く混ぜる。



教えてくれたのは

本間良子先生

スクエアクリニック院長。米国抗加齢医学会フェロー。聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、同大学病院総合診療内科入局。副腎疲労の夫を支えた経験を生かし、米国で学んだ最先端医療に基づく栄養指導も行う。

以前は、めまいや倦怠感など副腎疲労気味の症状がありました。副腎疲労とは、さまざまなストレスや肝臓で処理しきれなかった食品添加物などの有害物質によって体内に炎症が起こり、その炎症を抑えるためにホルモンを分泌している副腎が働きっぱなしになってしまふというものです。そこで、食事や入浴による解毒をメインに副腎をケアしつつ、手作りのスポーツドリンクやビタミンB群のサプリメントで必要な栄養素を補っています。

20分のエプソムソルト入浴でデトックス

発汗を促し解毒をサポートしてくれるエプソムソルトをバスタブに1カップ程度を溶かして15〜20分入ります。主成分のマグネシウムによって残暑で疲労した筋肉も休まり、ぐっすりと眠れます。

純度 99.89%の硫酸マグネシウムの結晶。入浴剤としてだけでなくマッサージソルトとしても使用可。エプソムソルト シークリスタルスオリジナル 2.2kg ¥1,320 / ヒロセ epsomsalt.jp

食事には薬味や香味野菜をたっぷり使います

香りの強い野菜のほとんどが優れた解毒の作用を持っています。しょうが、ねぎ、みょうが、しそなどの薬味や、にんにく、にら、セロリなどの香味野菜を日ごろから積極的に食べるようにしています。

