

## <나도 모르는 사이 내 몸속에 쌓여가는 독소...어떻게 제거해야 할까요?>

바쁜 생활 속, 배달 음식과 각종 패스트푸드에 입맛이 길들여진 현대인들은 식생활과 생활습관으로 몸속에 노폐물과 독소가 쌓이기 쉬운 환경에 노출되어 있다. 체내에 독소가 쌓이는 이유는 다양하지만 미세먼지와 황사, 매연, 환경호르몬, 음식에 쓰이는 다양한 화학물질이 우리 몸에 그대로 흡수되고 체내에 쌓여 독소가 생길 수 있다. 이러한 독소가 배출되지 못하고 몸에 쌓이면 호르몬의 균형이 깨져서 여러 가지 증상이 나타나게 된다.

몸속에 독소가 쌓일 경우 몸의 피로가 제대로 풀리지 않아 두통을 유발하며, 면역력이 약해지고 소화 기능을 떨어뜨리며 배에 가스가 찬 것 같은 복부팽만감을 지속적으로 느끼게 된다. 또한 여드름, 피부발진, 종기 등 다양한 피부질환의 주범이 될 수 있다.

체내에 축적된 독소를 배출하기 위해서는 아침에 일어나자마자 간단한 스트레칭을 해주는 것이 좋으며 꾸준한 운동을 하여 독소를 배출해 주고 혈관 내의 노폐물을 제거해 잦은 질병은 물론 심장병을 예방하는 데 도움을 받을 수 있다.

또한 몸속의 혈액순환을 촉진시키며 몸속에 쌓여있던 독소들을 땀으로 배출하게 만들어주는 반신욕 및 하루 1.5 리터 이상의 물을 마시는 습관을 들이면 체내 노폐물을 배출시키는 것은 물론 활성산소로부터 우리 몸의 세포를 지킬 수 있다.

체내 독소 제거에 좋은 음식에는 **미역**, **마늘**, **양파** 등이 있으며 **미역**은 몸속 중금속을 제거해주며 미역에 들어 있는 끈끈한 점액성 물질인 알긴산은 일종의 식이섬유로 몸속의 중금속 성분을 깔끔하게 빼내는데 좋고 불필요한 지방, 잔류농약, 환경호르몬 등을 변과 함께 흡착하여 배출시키는 효과가 있어 독소 제거에 도움을 준다. 또한 **마늘**에 들어있는 알리신 성분은 체내 침입한 세균과 바이러스에 강력하게 대응하여 독소 제거에 탁월하며 항산화 효과가 뛰어난 **양파**는 몸속의 유해산소를 제거해 주는데 큰 도움이 되어 중금속과 니코틴 등의 흡착을 용이하게 해 해독에 도움을 준다.