

「毒出し」で 老けない体になる!

体の解毒力は、腎臓で決まる

排便力を高めてお腹スッキリ!



こんにちは
体の中をデトックス

「黒感情」を手放そう!



◆ 第2特集 ◆

変形性ひざ関節症を
自分で治す!

定価 460円

Pick Up

「顔筋リフト」
でたるみをとる!

こんな症状に思い当たることはありませんか?

- 胃腸の調子が良くない
- 朝から倦怠感がある
- 熟睡できず、夜中に目が覚める
- 理由もなく不安感に襲われる
- 夕方になると気力が湧いてくる
- 些細なことでイライラしてしまう
- 風邪やケガの治りが悪い
- シミやしわが増えたような気がする
- 甘いものを食べると一時的に元気になる
- めまいがしたり、目の前が真っ暗になったりすることがある
- 気持ちが落ち込み、楽しいことが思い浮かばない

慢性的ストレスが原因だった!?

認知症はいったん発症すると、今の医療では完全に元の状態に回復させることは困難です。認知症と診断された人の脳には、「毒(アミロイドβなど)」がたくさん溜まっているといわれています。しかし、溜まりはじめた早い段階で「解毒」に努めれば、上に挙げたような症状は解消され、脳の働きも元に戻る可能性はあるのです。

では、脳に「毒」が溜まる要因とは何でしょうか。それは、過度で継続的な

ストレスだと考えられます。多くのストレスを長期にわたって受け続けると、ストレスに対抗するホルモン(コルチゾール)を分泌している「副腎」が過労状態となり、「副腎疲労」を招きます。

この「副腎疲労」によって、脳の中に毒が入りやすくなるとともに、その排出が滞って毒が蓄積され、脳の老化を促進させてしまうのです。

それをくい止めるためには、その原因となるストレスを解消する必要があるのです。

「頭がボーッとして集中できない」など、倦怠感や脳の働きの低下を感じる——それは脳に「毒」が溜まりはじめているサインかもしれません。



ほんま りょうこ
本間良子
(スクエアクリニック院長)

日本抗加齢医学会専門医・評議員、米国抗加齢医学会フェローなど。副腎疲労の夫をサポートした経験から、米国で学んだアンチエイジング医学を用いた栄養指導も行っている。

ほんま りゅうすけ
本間龍介
(スクエアクリニック副院長)

日本抗加齢医学会専門医・評議員、米国抗加齢医学会フェローなど。自身の病気をきっかけに、日本で最初に副腎疲労外来を開設し、副腎ケアの普及に尽力している。

「脳の解毒」で一生ボケない方法

抗加齢専門医がやっている!