

HEMP S[®]

THE ESSENTIAL THINGS



自然からのエネルギー
麻炭の力を知る



炭でのデトックスを習慣化する重要性

現代人には **引き算の発想の健康習慣** が必要!

私たちの世界は有害物質が溢れている?

「炭は健康・美容にいいということは広く知られていますが、どんな特性からその働きが期待できますか?」

「炭は多孔質という特性があります。そのため、デトックス・クレンジング能力に優れていて、体内の毒素を抜くことに適しています」

「身体に必要なものではないものである老廃物には、毒素も含まれているのですか?」

「はい。僕たちは、無数の毒性有機化合物(有害物質)に囲まれながら暮らしています。身近なものと言くと、新車からする特有のニオイです。ベンゼンと呼ばれる化学物質によるものですが、30分間吸い続けると規定されている上限を超えてしまうくらい有害です。また、東京は排気ガス、地方の場合は農業などによって、空気中にも有害物質はありますし、食品添加物はまさにそうです。」

「代表的な毒の種類は、マイコトキシン(カビ毒)です。柿が腐ると出てくるカビのことです。乳製品やコーヒー、ぶどうジュースなどにも含まれているくらい、身近にある毒になります」

「生活習慣や健康状態など関係なく、有害物質に囲まれている状態なんですね。」

「体内にある毒は排出できますか? そのためには、どんなことをするのがいいでしょうか?」

「毒素を排出することはできませんので、デトックスを健康習慣のひとつとして取り入れていただきたいです。健康習慣というと、特定の栄養素を取り入れるなど、足すことを考えがちですが、現代人には引き算の発想が重要です。」

「当クリニックの治療で用いているのは、毒素吸着療法といって、クレイ(泥)やクローレラ、炭を空腹時に服用する方法です。服用後は、水分をしっかり取っていただきながら2〜3日様子を見てください。出始めた毒素による副反応、例えば、吐き気や頭痛などが現れた時は、いったん服用をストップ。問題ない場合は、服用量を増やしながら経過を見ていくのが一般的です。」



日常的な取り入れ方

「ポイントは飲むタイミングです。炭はクレンジング能力にたけていますので、老廃物を排出してくれますが、必要な栄養素も流してしまうことも考えられます。そのため、空腹時である朝一番の摂取をおすすめします。サプリメントの場合は、使用容量を守って摂取。パウダータイプは、適量の水などと一緒に取り入れましょう」

「TOX(トックス)検査と言って、体内にあるさまざまな毒素を調べることができるのですが、ほとんどの人は複数の毒素を蓄積しているという結果が出てきます。先天的な問題、腸内環境の状態、食生活なども考えられますが、現代人は意図しない形で体内に取り入れているので、まずは毒素に囲まれていることを自覚する必要があります。」

「そして、体内に入った毒素は肝臓に集められます。その後、肝臓で生成される液体の胆汁に含まれて運ばれていくのですが、毒素は脂溶性なので、油に溶けながら体内に溜まっていきます。特に、脂溶性物質が多い神経や細胞膜に溜まります。油に溶かされるから脂溶性になるわけではありません」

炭によるデトックス作用で体内をクリアにしていく

「想像したくもないのですが、毒素が溜まってしまつと、どのような影響が出てくるのでしょうか?」

「脂溶性の毒は、脂質で構成される神経・ミトコンドリア・免疫細胞に蓄積し、悪影響を及ぼします。神経に影響が出た場合は認知機能や集中力が低下していきますし、ミトコンドリアはエネルギーを作っているため、疲労感や脱力感が出てきます。そして、健康維持の基盤である免疫細胞が毒の影響を受けると、病原菌に感染しやすい易感染状態や自己免疫疾患に罹患しやすくなります」

「重要なのは、空腹時に服用すること。先ほどもお話ししたように、炭は多孔質でデトックス・クレンジング能力に優れています。食後に取り入れてしまつと必要な栄養素まで排出してしまう可能性があるので、空腹時の朝一番がベストです」

「朝一番にデトックスした場合、どのくらいの時間を空けて食事をするのがいいですか?」

「時間に余裕がある時は1〜2時間後が好ましいですが、15〜30分後でも問題ありません。」

「毎朝の習慣として取り入れて、6〜24ヶ月で毒素が抜けていくとされています。僕の経験ベースだと平均して1年です。具体的に体内に蓄積された毒素のデータを検査していなくても、例えば、疲れにくくなった、以前よりも集中力が続くようになった、頭痛がしなくなったなど、毒による影響が出やすい症状の改善が体感として得られてくると思います」

解毒をするから体型も健康も維持できる

「有害物質がこんなに身近にあつて、健康を支える土台になるところへ影響を及ぼしているとなると、自分自身の健康だけでなく、家族への影響も気になります。」

「実は、50年前に日本での使用が禁止された農業による毒素が乳児から検出されたことがわかっています。つまり、母親ではなく、祖母が摂取したものが2世代にわたつて影響しているということになります。なにより怖いのは、普通に暮らして

炭を取り入れるときの心得

心得01 有害物質に囲まれていることを自覚する

「もつとも怖いのは、知らず知らずのうちに体内に毒が溜まり続け、さまざまな不調を引き起こしてしまうことです。たとえば、毒を取り入れないように心掛けていても、意図しないところで取り込まれていることはあります。まずは、数えきれないほどの毒に囲まれた環境の中で暮らしていることを自覚しましょう」

心得02 炭でデトックスをする

「次のステップとしては、解毒を心掛けることです。健康になるためには必要な栄養素を摂ることは大切ですが、毒が蓄積している状態では、しっかりと吸収されない可能性もあります。必要な栄養を補うためにも、まずは解毒をしていく必要があります。解毒素材としては、炭をはじめ、クレイやクローレラも有効です」

心得03 デトックスは健康習慣にする

「残念ながら、私たちは毒に囲まれているため、毎日取り込まれていきます。体内にどれくらいの量の毒が蓄積されているかが気になる場合はTOX検査も選択肢のひとつですが、毎朝の解毒習慣で徐々に排出されていきます。毎日の積み重ねが健康を作っていきますので、続けることを意識してください」

「いても、知らず知らず毒を体内に取り込んでしまつていくこと。だからこそ、そのことを自覚したうえで毎日体内を掃除することが大切なことです。家の中も掃除をしないとほこりや汚れが溜まっていけますよね。それは、身体も同じ。体内を日々キレイにしておくことで、不調がなくなり、予防の観点での健康維持としても有効です」

「炭のデトックス力は、どちらかというと体型維持の文脈で取り入れられることが多いかと思いますが、ですが、解毒力のほうが重要ですね。」

「もちろん、体型維持としての効果もあります。なぜなら解毒をすると痩せる人は多いです。炭で解毒をすることが結果、体型維持にもつながっています。」

「炭の場合はいろんな種類がありますが、種類の違いはほとんど研究がなされていないので示すことが難しいですが、種類よりも取り入れるタイミングを意識してください。また、量を取りすぎた場合でも体内に吸収されませんので、安心して続けられます」



スクエアクリニック 副院長 本間 龍介先生

PROFILE

「ご自分の体質を知っていただく。」「ご自分の体調を知っていただく。」「生活環境、食事、運動を見直す。」「輝かれていますご自身をイメージする。」を掲げて、その年齢において最適で最高の状態(オプティマルヘルス)を手に入れるよう医療の提供を目指している。