

2006年(平成18年)3月18日 土曜日

うこうけん! ツツシ

食事・生活見直し“解毒”

Q 体内の有害重金属が問題になっていますが、どのような症状になりますか？

体内の有害重金属

A 有害重金属には水銀やカドミウム、ヒ素、鉛、アルミニウムなどがあります。最近の研究で、

属が含まれています。また、化粧品やシャンプー、病院で処方される薬(ある種の利尿剤や便秘薬、胃薬など)、歯の詰め物(金属)などにも含まれます。

有害重金属が体内にゆくりと蓄積されていくと、気が付かないまま様々な心身の不調が生じてきます。更年期障害、疲労、アレルギー

——どうすれば体内の有害重金属の状態が分かりますか？

毛髪約0・2gを採取して検査すれば、簡単に分かります。

——体内に蓄積しないようにするには？

現代の食生活や環境の中で、まったく体に入れないということとは不可能に近い

属を排出するには？

体内から有害重金属を排出し浄化することを「デトックス」(解毒)といいます。デトックス作用のある食品を意識してとりましょう。代表的な食品は、ニンニク、ネギ、緑黄色野菜、生ラッキョウ、海藻類、ゴボウ、ゴマ、コリアンダーなどです。

——蓄積された有害重金属

率のよいデトックスが可能となります。それにより、健康を取り戻す方も多く、果も注目されています。

さらにダイエット(デトックスダイエット)や美肌効果も注目されています。

普通に生活しているだけでも、有害重金属が体に蓄積し、様々な健康障害を引き起こすことが分かってきました。

ギー、イライラ、認知症、さらには高血圧、糖尿病、がんなどの生活習慣病、老化の促進などです。我々の研究では、がん患者に水銀とヒ素の蓄積が多い傾向がみられました。

ので、少しでも入れないようにはすることが大切です。まず初めは、食材の吟味です。なるべく自然のもの、無添加、無農薬の食品を選ぶことです。ミネラルウォーターを飲んでいられる方も多いと思います。そして、便通を良くして有害なものを体からためておかないことです。ストレスからくる疲労物質も毒素となり得ます。

しかし、蓄積が多い方はデトックススクッキングだけでは不十分です。最近、デトックスを目的としたサプリメントも開発されました。毛髪検査を行い、専門のサプリメントアドバイザーが、その人に合ったクッキングやサプリメントを指導している医院もあります。

平田 章二氏
東京医科歯科大顎顔面外科、ドイツケルン大医学部留学、札幌医大口腔外科などを経て2003年、札幌市白石区南郷通7に開院。

平田 章二氏
東京医科歯科大顎顔面外科、ドイツケルン大医学部留学、札幌医大口腔外科などを経て2003年、札幌市白石区南郷通7に開院。