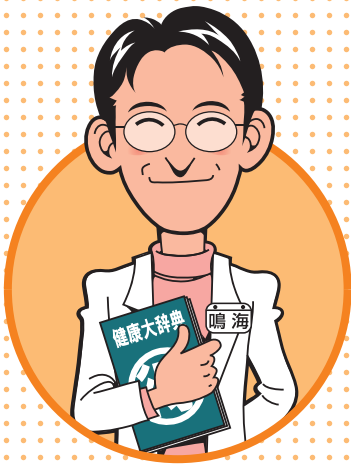


## 健康タイム



暖かい日も増えて、夏間近という感じになってきましたね。体調管理は万全でしょうか？  
今回も前回に引き続き、最新の医学情報に基づいた「健康の常識」についてお話したいと思います。

## 体内の毒素を出す

私たちは普通に生活をしていると、食べる物や飲み物、吸っている空気などから、健康にあまり良くないと言われる物を、日常的に摂取してしまっています。

食材を効率よく流通させるために使用される「食品添加物」や「農薬」、「保存料」や「着色料」、車や工業施設から出される「排気ガス」や「ダイオキシ」など、知らず知らずのうちに摂取してしまっているこうした物質は、自浄作用を持っているはずの私たちの身体にも、少しずつ蓄積されてしまう可能性があります。

水銀やカドミウム、鉛といった重金属がその代表的なもので、細胞のタンパク質などごとくついて、排泄されにくい状態になってしまうのです。

こうした重金属などは、体調不良の原因にもなっているとされており、食事やサプリメント、入浴などで排泄を促すことを、「解毒」や「浄化」という意味をもつ「デトックス」という言葉で表現しています。

## デトックス食材

体内に蓄積されている「体調不良の基」を効率よく排泄してくれる「デトックス食材」は、大きく3つのタイプに分けられます。

1、体内の有害物質を包み込んで吸収さ

せなくする食材・・・長ネギ、にら、玉ネギ、にんにく、など

2、有害物質を無毒化するのを助ける食材：ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、大根、にんにく、長ネギ、玉ネギ、海藻類、など

3、有害物質の体外への排出を促す食材  
・・・食物繊維を多く含むリンゴ、ゴボウ、キノコ類、海藻類、など

代表的なデトックス食材を10種類、紹介します。

- ① にんにく ② 長ネギ ③ 玉ネギ  
④ ブロッコリー ⑤ 大根 ⑥ ゴボウ  
⑦ リンゴ ⑧ 海藻類 ⑨ キノコ類  
⑩ コリアンダー

どの食材も、身近にあるものばかりです。ふだんの食生活に積極的に摂り入れる事によって、食事の度に体内浄化が出来るようになりますね。

## 病院にかかる際の心得

体調を崩した時にお世話になる病院ですが、具合が悪いのに待たされる、ということがよくありますよね。こんな時に、症状や経過を要領良く伝えることが出来ること、とてもスムーズに診察が進みます。

平石クリニックの平石貴久院長は、症状を要領良く伝える際に必要な心得を、次のようにまとめています。

- ・いつから具合が悪くなったか？
- ・現在の状態(痛い場所、熱の有無、いちばん治したい箇所は?)
- ・過去の大病、持病、アレルギー、既に服用している薬の名前

事前にこの3点を整理しておくとお医者さんもお診察の目安がつけ易く、処置も施し易くなります。

ちなみに、小児科の対象診察年齢は、子供だけに見られる症状もあるため、14歳くらいまでが目安になるそうです。

私たちの身体には、本来「自然治癒力」という、偉大な名医が内在していますから、少しづつづつの外的要因では、病気がかかったりしません。

「自然治癒力」という名医に、力いっぱい活躍して貰うためにも、心身ともに快適な環境作りを心がけたいものです。

参考文献 平石貴久 著 「医者以前の健康の常識(講談社) 毎週水曜日 AM9時15分~AM9時25分 FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!

## プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周 平

1971年 北海道乙部町に生まれる。  
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。  
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。  
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。  
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。