

◆体内にある毒の正体・デトックス◆

デトックスは簡単に言ってしまうと「毒素」TOXIN」を排除することです。

実は、私たちの身体にとって有害な「毒」は身近なところからたくさんあり、飲食で口に入れるものだけでなく、呼吸によって取り入れる空気のなかにも含まれています。

また、最近では健康志向の高まりによって、化学物質や重金属などの毒についてもよく知られるようになってきました。化学物質は食品などに使われる人工的な添加物に、重金属は土壌汚染や水質汚染などによって飲み水や海産物、農作物などに含まれています。これらは長期にわたって少しずつ体内に蓄積されることで、健康に害を及ぼしてきます。

化学物質



重金属



◇避けられない毒◇

体内で作られる毒は、生きていく以上絶対に避けることが出来ません。

また、この毒の恐ろしいところは気づかれない所にあります。誰かが毒として認識していないため、身体への影響を放置してしまいがちです。

では、避けられない毒であり本心に怖い敵とはどのようなものでしょうか。

その毒の正体とは、「酸化」「糖化」「炎症」です。これらは身体にどのような影響を及ぼすのでしょうかか？

◇酸化◇

「酸化」とは、物質が酸素と結びついて変化することを指します。身近な例では、燃焼や鉄が錆びる現象も酸化によるものです。

この「酸化」が人間の身体に起こるといふことになるのでしょうか。その例として分かりやすいのは、肌に見られるシミやシワです。これは、肌の内部にある皮下組織が、「活性酸素」と呼ばれる物質と結びつき「酸化」することで起こるのです。

活性酸素は、本来身体を守るために発生しているもので、それ自体は有害ではありません。強い殺菌力があり、体内に侵入した細菌を殺すため天然の消毒剤として作り出されているのです。人間の身体の中には常に細菌との闘いによって維持されています。体内のいたるところに活性酸素が暴回し、瞬時に殺菌している為、健康な身体を保つというわけです。

◇糖化◇

「糖化」とは、食べ物に含まれる糖質が、体内のたんぱく質と結合する反応です。

糖化による「AGES」と呼ばれる物質が作られ、老化を促進してしまいます。若々しい肌ハリを作っているのは、「コラーゲン」というたんぱく質です。これが糖化してAGESになると、肌の弾力性が失われ、シワやたるみが現れます。

AGESは分解のスピードが遅く、体内に長く残り続け、体内に悪影響を及ぼし続けます。これを作らない為には、糖質を過剰に、一気に摂取しないことが重要です。

◇炎症◇

「炎症」は免疫反応の一つで、風邪による喉の腫れや痛み、熱などの症状も炎症によるものです。体の免疫機構が外敵の侵入を察知すると、血管を拡張させ血流を増やし、血流によって外敵を退治してくれる免疫細胞が集まってくるのです。

ところが、炎症の中にはじわじわと持続するものがあり、これが悪い炎症です。その原因として、遅延型フードアレルギーや消化管に取りついたウイルス・菌が挙げられます。アレルギーといえは花粉症やそばアレルギーのような食物アレルギーが思い起こされますが、中でも怖いのが「遅延型」と呼ばれる食物アレルギーです。原因物質を食べても症状がすぐに出ず、6〜24時間程度、あるいは数日間という長い時間をかけてじわじわと炎症を起こします。その為、何が原因なのか自分でもわかりません。

もう一つの原因がウイルスや菌による消化管の感染症です。最も身近で分かりやすいのが、「菌周病」です。胃に棲みつく「ロリ菌」も悪い炎症の要因となり、胃がんの原因ともなるのです。

目に見える炎症

回復までの時間が比較的長い



目に見えない炎症

症状が持続的に続く



◆相乗効果を起こす3つの反応◆

「酸化」「糖化」「炎症」は、互いに影響しあうことで、作用を相乗的に高めるのです。

例えば糖尿病の人が喫煙すると、病状が悪化します。これは酸化と糖化、そして炎症が互いに高めあうことによりものすごいスピードで反応が進むからです。

つまり、始めは「酸化」「糖化」「炎症」のどれか一つだけだったとしても、悪循環によってすべて他の影響にもさらされることとなります。はつきりとした病気でなくても、体調が優れない時は、専門の医療機関で調べることが大切です。