



最適化パーソナル医療のスペシャリスト・有馬よう子先生が語る 現代における慢性的不調の課題

ジャパニーズ・スーパーフード「筑後産クロレラ」を通じて

“人類に健康と幸福を”を目指すクロレラ工業。

今回は、栄養・食事指導の専門家 有馬よう子先生に、
「吸収できる身体の重要性」と体内環境を整える素材としての
クロレラについて語っていただきました。



有馬よう子 Arima Yoko

Marcel nutrition therapy 9817 主宰

Dr. Jess protocol 指導カウンセラー

ゲノム解析アドバイザー

Dr.Jess チームにて栄養指導、食事指導のカウンセリング業務に従事。口腔内の状況から全身疾患、不足栄養素、生体機能の障害要因を読み取り、発達障害児、自閉症児を抱えるご家族への適切なアドバイスには定評があり、栄養療法に取り組む。全国各地のドクターからも大きな支持を集めている。4人の子供を持つ母でもあるが、セミナー講師、アドバイザーとして多忙な日々を送っている。

クロレラとの出会い

体内に蓄積した有害物質の排出の重要性を知った私は、アメリカでトレーニングを受けているときに「クロレラ」と出会いました。90年代後半、「水銀・鉛・カドミウム」などの有害金属の蓄積が社会問題になっていた時代、吸収阻害・排出促進できる素材としてドクターや研究員がクロレラに注目。ドイツ・スイスでは1950年から、重金属汚染の課題解決の素材としても着目をされていたそうです。日本ではあまり知られていませんが、海外では口腔内のデトックスケアとして、クロレラが利用されることも知りました。やがて、「クロレラが肝臓の解毒酵素(GST)を活性化」することや「水銀や鉛等と結合して排泄を促進」することが論文発表されました。私がクロレラのことを知ったのは今から20年以上前のことですが、デトックスの一部としてクロレラを使用することはとても身近なものとして存在してきました。私たちがクライアントに推奨しているデトックスプロトコルでは、半年くらいかけてクロレラを摂取し、99%の方がカビ毒の体内濃度が低下していることを確認しています。カビ毒が体外に出ることで、ようやく細胞が栄養素の吸収を行うことができるようになります。栄養療法も結果が伴ってくるのです。

筑後産クロレラの魅力

筑後産クロレラは、純度の高さや細胞壁の薄さが特長です。また、自社工場での徹底した品質管理、60年を超える歴史を持つ素材であることも、信頼を感じている点です。これまで海外含めて2千件ほどカビ毒のケアをしてきましたが、半年間のプロトコルの結果でも安定して重金属やカビ毒を吸着してくれるだけでなく、腸への刺激や炎症も少ないという結果が出ています。長年海外から最も信頼するクロレラを取り寄せて重宝していました。実はそれが筑後産クロレラであったことを後に知りました。他の商品では、カビがなかなか落ちなかったというケースもあったのですが、筑後産クロレラは早ければ3分の1の期間で結果に違いが現れたこともありました。クロレラの株の違いによって、吸着能力の高さや排出能力も異なってくることを改めて気づくことができました。さらに、筑後産クロレラのシリーズにはエキスタイプもありますので、胃腸が弱いという方には嚥下や消化に負担のかからないエキスタイプを勧めています。結果を出してくれるだけでなく、お子様からお年寄りまで幅広く使うことができるという点も魅力を感じています。

現代急増している不調

昨今、私たちのもとに來られる相談で圧倒的に多い悩みが「疲労」です。これは自律神経のうち交感神経が常時優位になっていることから起こるもので、夜でも脳が休めなくなり、不眠や疲れが取れないといった症状を引き起こします。海外では「アドレナールファティグ」と呼ばれ、HPA軸(脳-副腎連繋)の調整障害によって必要な時に副腎から「コルチゾール」が分泌できなくなる状態です。私たちは提携する「Dr. Jess Amine博士のもとに検体を海外へ送付し、その測定結果から解析を行い、原因の仮説を立てて対策法を提案しています。

同時に、私たちが重視しているのが「デトックス」です。ここに焦点を当てた検査も行っています。私たちの身体にはデトックスシステムが備わっていて、それがしっかりと働いていれば有害物質が体内に入ってきたとしてもスムーズに排出できるのですが、その回路には個人差があるのも事実です。検査を行うと、自身のデトックス回路のどの部分が滞り、どこが機能していないか、どんな栄養素やアミノ酸が必要で、どんなアプローチをすればよいのかの答え合わせが可能です。そのなかでも私たちが注目しているのが、カビ毒の「マイコトキシン」です。

カビ毒とは？

体内にカビ毒があると、症状の一つとして疲労が出てきます。疲労に悩む方は、このカビ毒が原因となっているケースも多いです。栄養療法を実践して様々なビタミンやミネラルのサプリメントを飲んでいても、結果的に疲労が取れないという方も同様です。水銀、アルミニウム、鉛など有害となる重金属は多数ありますが、マイコトキシンを先に対処してあげること、それらが一気に排出されることがあります。デトックスは生きている限り必要なもの。私たちの体内のデトックス回路は休むことなく毎日動いていて、7〜8割は便として排出され、それ以外は尿や汗、髪の毛、爪などから出ていきます。結果的にデトックスができていない人は、便秘に悩んでいる人がほとんどです。その原因は、食べているものによって腸内環境が悪化しているからに他なりません。便秘のお子さんに「夕食によく出てくるメニューはなに？」と尋ねると、かなりの子どもたちがファストフードの名前を出すという時代ですから。添加物も含めて不要物が想像以上に外部から入ってくることで、デトックスを担う肝臓の処理が追いつかなくなっているのです。「デトックスをいかに円滑にしていくか」というのはまさに現代人の課題であると考えています。

気をつけたい生活習慣

①毎日しっかり排便する

便が滞るとカビ毒も重金属も、それらを出すために必要な胆汁も再吸収されてしまいます。

②飲んでいるお水を意識する

お水を飲むことは重要ですが、塩や梅干し、クロレラを加えて電解質(ナトリウム、カリウム、微量ミネラル)も摂取しましょう。

③一日一回は汗をかく機会をつくる

半身浴やサウナ、散歩などの有酸素運動で汗をかいて、自然な排泄ルートを日常的に作りましょう。

④鼻呼吸を意識して行う

「鼻呼吸」ができない人が圧倒的に多い現代人。口呼吸は上咽頭が腫れることにつながります。

⑤良い油を摂る

脂質は細胞膜を構成しているため、オメガ3が含まれた良質な脂質を意識して摂りましょう。

⑥グルタチオンを減らさない

抗酸化力がないとウイルスや細菌に立ち向かえないため、ストレスやアルコール、睡眠、食事内容に気をつけましょう。

⑦食物繊維を摂取する

腸をいたわるためには食物繊維が不可欠。腸の動きがよくなれば、カビ毒や重金属の吸着のサポートUP。

⑧カビを家で増殖させない

エアコン、お風呂場、キッチンなどカビが発生しやすい場所を清潔に。カビの発生源が残っていると、再び体内に入ってきてしまいます。



クロレラ工業株式会社 九州筑後工場

