

# 「奇蹟のマグネシウム」 著者／Dr. キャロリン・ ディーン

「現代人はマグネシウムが不足しており、それが様々な疾患に結びついている」と著者のキャロリン・ディーン医学博士・自然療法医博が2003年に記したのが『奇蹟のマグネシウム』である。かなり刺激的なタイトルであるが、内容はマグネシウムの歴史から紐解き、様々な病気の要因になることを専門的な知識を分かり易く説

明している。そのため素人でも十分理解できる内容である。

この中で、注目されるのはカルシウム不足に偏ってきた問題を指摘し、マグネシウムの存在なくして体内にカルシウムが吸収されないことを強調している点である。マグネシウムは300種以上の酵素反応に補酵素として使われていて、殆どすべての生合成反応や代

謝反応に必要な不可欠であり、多くの生命現象の場で機能していることが系統的に明らかにされている。

具体的な本書の内容としては、

第1部マグネシウムの歴史、第2部マグネシウム欠乏症（不安神経症とうつ病、偏頭痛と疼痛、脳卒中、頭部外傷、脳外科手術、コレステロールと高血圧、マグネシウムと心臓病、肥満、代謝症候群、糖尿病、月経前症候群、月経困難症、多嚢胞性卵巣症候群、不妊症、骨粗しょう症などを引き起こす）、第3部継続中の研究テーマ（慢性疲労症候群、線維筋痛、環境病、喘息、健康と長寿）、第4部検査とサプリメント（マグネシウム必要量と検査法、マグネシウム摂取対策、マグネシウム補給方法とホメオパシー医療）をそれぞれ取り上げている。ちなみに、日本では

2007年の改定版が翻訳され、2009年4月に発売されている。

ディーン医学博士はアメリカで30年にわたり、健康問題の最前線に立ってきた人物である。各種保健協会のコンサルタントやラジオ、テレビ

の出演、医学雑誌への寄稿、著作によって一般人に最新健康問題に対して様々な情報を提供している。専門は、誤診による障害、慢性症状への対処と治療である。対象は消化器障害、ホルモン不均衡、再発性感染症、過敏性腸症候群、広域炎症、アレルギー、不安定神経症、線維筋痛、躁鬱、慢性疲労症候群、体液うつ滞、精力減退、その他未治療のまま放置されている多数の疾病に及んでいる。

マグネシウムを『生命の火花』と表現するほど重要な元素であると指摘している。近年、マグネシウムは大腸がんなどのがん成長抑制やメタボリックシンドローム対策物質として注目されており、同著は医療・健康面からの視点で系統的にまとめられている。今回本誌では、農業、肥料の面からマグネシウムを取り上げたが、まさに、マグネシウムは細胞レベルから生命活動に欠かせない存在であることを気付かせてくれる。「奇蹟のマグネシウム」著者／Dr. キャロリン・ディーン 翻訳／藤野薫 監修／奥村崇升 発行／熊本出版文化会館 発売／創流出版、定価／本体2,100円＋税



「奇蹟のマグネシウム」



著者のDr. キャロリン・ディーン

2007年の改定版が翻訳され、2009年4月に発売されている。

ディーン医学博士はアメリカで30年にわたり、健康問題の最前線に立ってきた人物である。各種保健協会のコンサルタントやラジオ、テレビ