

～第7 PDF講座～

あなたをでブスにする有害ミネラル

知らない間に体内に溜まっている有害ミネラルって？

有害なミネラルが体内に溜まるなんて、
よほど特別な環境下でしか起きないことのように感じていませんか？

実は私たちの日常、とくに日本人の食生活とは切り離せない問題です。

その現状と対応策をお伝えします。

✓ なんだか疲れが抜けない、風邪を引きやすい・・・。

そんな不調を抱えていたら、
その原因は体内にたまった「毒」かもしれません。

放射能も不安だが、それ以前に有害金属という毒が体を
むしばんでいる可能性があります。

それは突き出したメタボ腹にも関係があります。

「百害あって一利なし」のミネラル。

それが水銀や鉛といった「有害金属（有害ミネラル）」

大量に水銀をとれば水俣病を、
大量にカドミウムをとればイタイイタイ病を引き起こす。

いわば“毒”です。

これらの有害金属は、土や海水、
そして食品の中にも含まれており少しずつではあるが、
私たちの体内に入り、やがてさまざまな不調を招きます。

✓ 「検査をしても異常が見つからないのに体調が悪いという人は、
有害金属がたまっている可能性が高い」です。

では、有害ミネラルにはどのような種類があるのか、
多量に摂取するとどうなるのか？

何によって体内に蓄積するのかをあなたに詳しくお伝えします。

(1) カドミニウム (Cd)

【汚染源となり得るもの】

カドミニウムは、排気ガス、タバコ、石油、アスファルト、顔料、プラスチック、塗料、はんだ付け、半導体、印刷物、織物、貝類、肝臓および腎臓の肉、タバコの煙、肥料、ゴム、殺菌剤などがあります。

【症状】

腎機能障害や重傷の骨軟化症、呼吸器/消化管への刺激、腎毒性、貧血、不安、先天性異常、前立腺がん、自己免疫疾患、免疫抑制、不妊を生じることがあります。

(2) 水銀 (Hg)

【汚染源となり得るもの】

水銀は大型魚、深海魚、アマルガム、顔料、美白クリーム、花火、殺虫剤、農薬、写真撮影、はく製術、電気機器に含まれます。
多くの身近な家庭用品や食品に含まれるほか、

アマルガム（銀）の歯科充填剤がある人にもみられます。

【症状】

疲労、アトピー性皮膚炎、中枢神経障害、神経毒性、情緒障害、神経障害、性欲の変化、先天性異常、唾液分泌過剰、震え、易刺激性、月経障害、自己免疫疾患を生じることがあります。

（3）鉛（Pb）

【汚染源となり得るもの】

鉛は、水道水、白髪染め、タバコ、釣り用重り、殺虫剤、電池、パイプ、屋根材、コーキング、バックル、石油精製品、放射線防護、顔料、塗料、プラスチック、セラミック、テレビ用ガラス、真鍮、青銅、弾薬、ガソリン、ロウソクの芯、毛髪染料、化粧品、さらには飲料水を含む多くの一般的な家庭用品にみられます。

【症状】

消化器症状、疝痛、貧血、神経障害、心電図異常、不妊症、発達遅滞、腎疾患、精神運動発達遅滞、疲労、不安、免疫毒性、がんを生じることがあります。

（4）ヒ素（As）

【汚染源となり得るもの】

ヒ素は残留農薬、魚介類、海草類(ヒジキ)に含まれる。

一般的な家庭用品にみられ、毒性が高レベルに達すると命にかかわる可能性があります。ヒ素の一般的な暴露源には、自動車の電池、アスファルト、木材防腐剤、一部の井戸水、メガネ、電子機器、半導体、酸化鉛、米、魚介類、一部の殺虫剤および除草剤が含まれます。

【症状】呼吸器/消化管への刺激、リンパ球減少症、貧血、不安、先天性異常、抑うつ、皮膚の色素沈着過剰症、神経障害を引き起こすことがあります。

(5) ベリリウム (Be)

【汚染源となり得るもの】

ベリリウムは、汚染された大気や電気機器に含まれます。ばね、電気接点、スポット溶接電極、防爆工具などに広く使用されているベリリウム銅を製造する際の合金化剤として使用され、高速航空機、ミサイル、宇宙船、通信衛星などの構造材料として応用されています。

【症状】

ベリリウムへの暴露量が一貫して上昇していて、DNA複製阻害、肺ガンなど。ベリリウム含有材料からの粒子、蒸気、噴霧、溶液にさらされた場合、ベリリウム感作や慢性ベリリウム症（障害や死をもたらす可能性のある呼吸器疾患）を生じることがあります。

(6) アルミニウム (Al)

【汚染源となり得るもの】

飲料缶、鍋やフライパン、アルミホイル、合金など、日常的に使われる製品に含まれています。また、炉の裏張り、制酸剤、制汗剤、収れん剤、バファリン、化粧品、歯磨き粉、ベーキングパウダー、一部の食品添加物にも含まれます。

【症状】 肺疾患、骨軟化症、神経毒性などが生じる可能性があります。また、高濃度のアルミニウム暴露はアルツハイマー病の潜在的原因としても疑われています。

マグロなどの大型魚を食べる日本人は、ほぼ100%の方が毛髪に有機水銀の蓄積が認められているといえます。さらに、日本人にとって定番の食材であるひじきにおいては、

2004年7月に英国食品規格庁が

「有機ヒ素を多く含むため、食べないように」

との勧告を公表したという、ちょっとショッキングな話もありますね・・・。

このような有害ミネラルは、

通常は解毒されて体外へと排出されるものです。

ところが、摂取し過ぎたり腸内環境が整っていなかったりすると、

十分に解毒しきれずにさまざまな不調を招いてしまいます。

まずは、体の「毒」をチェックしよう。

■日々の生活の中で、少しずつ“毒”がたまっていく

【あなたの“毒”をチェック】

自覚症状チェック

- 風邪を引きやすい
- 便秘・下痢をしやすい
- 関節が痛む
- 肩凝りがある
- 疲れやすい
- 頭痛がある
- 気分が沈みやすい
- イライラしやすい
- ニキビや肌荒れが出やすい
- 体重が増えてきた

生活習慣チェック

- 喫煙する
- 歯に金属の詰め物がある
- 慢性的に睡眠不足だ
- あまり運動をしない
- ストレスが多い生活だ
- 浄水していない水道水をよく飲む
- 魚介類を生で食べることが多い
- 油っこいものが好き
- あまり野菜をとらない
- 酒は毎日のように飲む

当てはまるものチェックの数が

0～5項目

体内汚染が進んでいる危険性は少なめだが油断は大敵です。
食生活に注意し解毒を心がけましょう。

6～12項目

かなり体内汚染が進行中です。
生活習慣を見直し、積極的に解毒を心がける必要があります。

13～20項目

確実に体内汚染が進行しており、
何らかの健康障害が起こっているのではないのでしょうか。
毎日の解毒、検査もお勧めです。

あなたはいくつ当てはまりましたか？

昔の人は解毒作用の強い野菜をよく食べていました。

ところが現代人は野菜を食べなくなり、
汗をかく機会も減ったため、
なかなか毒が出ていかない生活になっています。

数年前、女性の間でブームになった「デトックス」とは、
これらの有害金属を体外に排出することです。

決して単なる美容法ではありません。

✓溜めない事、出す事が重要。

※最強のデトックス方法を別講座で詳しくお伝えします。

解毒を促すために摂るべき栄養素とは？

上記のような話からも、有害ミネラルの排出を心掛けたいですね。そのために必要な栄養素をお伝えします。

ビタミンC

水銀によってダメージを受けた細胞を速やかに修復します。レモンや柚子、柿などが代表で、システインなどと一緒に摂取することでより高い効果を得られます。

システインとは、硫黄分を含むアミノ酸のひとつです。

豆類、玄米、ニンニク、タマネギなどシステインを多く含む食材を食べることで重金属の排泄をうながします。

メチオニン

同じく硫黄分を含むアミノ酸のひとつで、ゴマや高野豆腐などに多く含まれます。

食物繊維

有害ミネラルと結合し、便からの排泄を促します。きのこ類、豆類、ゴボウなどが料理もしやすくおすすめです。

ビタミンB1

腸内環境を整えるために有益な好気性菌の活性を高めます。豚肉や大豆などに多く含まれます。

ビタミンB6

水銀の排泄を効率よくおこなうために、重要な働きをになっています。ニンニクや酒粕などに多く含まれます。

乳酸菌&発酵食品

有害ミネラルを吸収しない腸内環境に整えます。
味噌や納豆などがおすすめです。

これらの栄養素を意識して摂ることで、
有害ミネラルの排出促進に役立ちます。

その他、クロレラ、亜鉛、マグネシウム、
セレンなどのサプリメントも解毒効果が期待できます。

生魚・海藻類を日常的に食べる私達日本人の食生活は、
有害ミネラルと背中合わせです。

とはいえ、それらを全く摂らない食生活は難しいうえ、
食事バランスが偏ってしまう危険があります。

✓まずは、「解毒を意識する」ことから始めましょう。

いくら気をつけても、
日常生活の中で有害金属を完全にシャットアウトすることは不可能です。

なので**デトックス**つまりたまった毒を積極的に
「出す」ことを考えなければなりません。

体内の有害金属のうち、9割以上は便や尿の中に排出されるます。

その次が汗です。

したがって、基本は正しい食事と運動で、
体が本来持っている解毒能力を目覚めさせることが重要です。

さらに、解毒作用の強い食品やサプリメントを利用すれば、
たまった毒がどんどん出ていきます。

知らないとあなたをどんどんデブスにしていきます。

そして痩せにくい体になっていきます。

メリハリ美ボディになってあなたの運命を変えるために
今日から有害ミネラルを意識してみましよう！

楽しんでいきましょうね。