

解毒（デトックス）

重金属の毒素が体の中に多いと周波数の低いエネルギーや風邪のウイルス、菌やバクテリアなどを引き寄せやすい。

また、重金属等をクリアにしていくと、サイキック能力も高まり、さらに直観的になる。

「今、私の中で不必要な重金属が最高最善にゆっくりとおだやかに排泄されるように命じます。」

解毒（デトックス）とは ～体内浄化で内側からきれいな体になりましょう。

デトックスとは、「解毒」や「浄化」の意味で、体内にたまっている毒を排泄させることで、本来備わっている自然治癒力を高めていきます。

デトックスの仕組みは**解毒・出す・入れない**の3つの仕組みで成り立つ。

解毒

肝臓で体内に必要なものと不必要なものを選び分け、酵素によってより毒の少ないものに、そして排泄しやすいように変化を受け、そして尿と胆汁と共に大腸に導かれる。

出す

腎臓と大腸が働く。

この時、処理された有害物質も、排泄されなければ再吸収されて血液に戻り、また肝臓で再処理を受けることになる。それが繰り返されるとその過程で血液や全身へ影響を与える。

入れない

できるだけ農薬や食品添加物が少なくなるような食材選びと作り方が大切になる。

また、多飲酒、多甘味、喫煙には注意を。

腹八分目も大切である。

有害ミネラルの出口

便 75%、尿 20%、毛髪 1%、汗 3%、つめ 1%



●必須ミネラルとは

体は体重の約95%が、炭素(C)・水素(H)・酸素(O)・窒素(N)の4元素からできている。残りの4~5%がその他の元素であり、これが「ミネラル」である。すなわちミネラルも人の体を構成する必須栄養元素である。

■ 分類

人体に必要なミネラル(16種類)を必須ミネラルといい、人体に含まれる量により主要ミネラルと微量ミネラル(体内含有量10g以下、1日摂取量100mg以下)に分類される。

●主要ミネラル(7種)

カルシウム(Ca)

リン(P)

カリウム(K)

硫黄(S)

塩素(Cl)

ナトリウム(Na)

マグネシウム(Mg)

●微量ミネラル(9種)

鉄(Fe)

亜鉛(Zn)

銅(Cu)

マンガン(Mn)

クロム(Cr)

ヨウ素(I)

セレン(Se)

モリブデン(Mo)

コバルト(Co)

■ 生理作用

- ◇骨・歯の硬組織の主成分：Ca、P、Mg
- ◇タンパク質やリン脂質の構成成分：P、Fe
- ◇浸透圧の調整・生体作用の調整作用：Ca、Na、K、Mg
- ◇酵素・ホルモンの構成成分：Mg、Mn、Zn、Cu、Co、I、Fe、Se

■ 特徴

- ◇よく似た物質のミネラルのうち一方が多くありすぎると、もう一方のミネラルの吸収や働きを阻害するのでバランスが大切。例えばCaとMg、CaとP、KとNa、ZnとCuの組み合わせ。
- ◇必須ミネラルも適量摂取すれば栄養素として作用するが、過剰になると毒性が出る。



●有害ミネラルとは

体の中に少しでも過剰になると害をおよぼすミネラルのこと。

Cd カドミウム	イタイイタイ病の原因であったカドミウム。重大な公害物質として知られています。カドミウムは多くの酵素や栄養素の働きを阻害し、腎臓病や肺気腫を誘発する原因にもなります。生活環境の中では、石油や石炭の燃焼によるものが最も一般的です。また、タバコや缶詰からの汚染はあまり知られていませんが、大量に摂取する要因となっています。
汚染源となり得るもの	タイヤの磨耗粉塵・車の排気ガス・タバコ・飲料水 缶詰・石油・汚染された食品
過剰摂取時の症状や徴候	酵素や栄養素の働きを阻害・腎臓、肝臓障害・骨の異常・食欲減退 イタイイタイ病・高血圧・ガン・神経過敏・歯の黄色化・肺気腫
排出を促進する ビタミン・ミネラル	鉄・亜鉛・銅・カルシウム・セレンウム ビタミンB1……にんにく、小麦胚芽、豚肉 ビタミンC……キウイフルーツ、グレープフルーツ、パセリ、 ブロッコリー、いちご ビタミンE……アーモンド、ひまわりの種、亜麻仁油、小麦胚芽油
Hg 水銀	水銀中毒の恐ろしさは、水俣病や阿賀野川の水銀汚染事件で十分に知られています。しかし、水銀汚染は特定の地域だけではなく、もっと身近な生活環境に多く存在しています。近年、アトピー性皮膚炎の原因としても注目されています。魚介類を多く食する日本人に、過剰傾向がみられる有害ミネラルです。
汚染源となり得るもの	汚染された魚介類・汚染された水 歯の詰め物(アマルガム)・破損蛍光灯
過剰摂取時の症状や徴候	酵素の活性を阻害・アトピー性皮膚炎 腎臓障害、肝臓障害・歯肉の青化・肢体のしびれ 頭痛・下痢・食欲不振・情緒不安定・中枢神経障害
排出を促進する ビタミン・ミネラル	カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・セレンウム ビタミンA……レバー、うなぎ、卵黄、チーズ ビタミンC……キウイフルーツ、グレープフルーツ、パセリ、 ブロッコリー、いちご ビタミンE……アーモンド、ひまわりの種、亜麻仁油、小麦胚芽油



Pb 鉛	鉛は、鉛中毒がよく知られている有害ミネラルです。鉛管を使用した水道水や生活環境の中にある様々な汚染源は、特に子どもたちの行動的なあるいは神経的な機能障害となってあらわれ、集中力や、落ち着きがなくなります。また、鉛は酵素の働きを妨げ、造血機能や免疫機能を低下させます。最近では環境ホルモン物質としても注目されています。
汚染源となり得るもの	鉛管・缶詰・毛染め・印刷・タバコ 排気ガス・塗料・大気汚染
過剰摂取時の症状や徴候	酵素の阻害・免疫機能抑制・腎臓障害、肝臓障害 頭痛・疲労倦怠感・貧血・高血圧・卒倒・昏睡・動脈硬化 神経障害・精神異常・不眠・知能低下・小児脳症・運動失調症
排出を促進するビタミン・ミネラル	カルシウム・鉄・セレンウム・亜鉛 ビタミンC……キウイフルーツ、グレープフルーツ、パセリ、ブロッコリー、いちご ビタミンE……アーモンド、ひまわりの種、亜麻仁油、小麦胚芽油
As ヒ素	砒素は、生活環境下に広く分布するミネラルで、極微量は身体に必要とされているミネラルです。しかし、無機砒素の体内蓄積は非常に有害であり、有機砒素に関しても適量範囲を守るべき微量ミネラルです。ただし、通常の食事では過剰障害の心配はありません。
汚染源となり得るもの	残留農薬(野菜、果物)・飲料水・井戸水・海草・魚介類 排気ガス・除草剤・産業廃棄物
過剰摂取時の症状や徴候	皮膚障害・皮膚がん・全身疲労・呼吸器系障害(肺がん) 貧血・多発性神経炎・無感覚症・体重減少・吐き気・頭痛 心機能障害・高血圧・食欲不振
排出を促進するビタミン・ミネラル	セレンウム・鉄・亜鉛・カルシウム・マグネシウム ビタミンC……キウイフルーツ、グレープフルーツ、パセリ、ブロッコリー、いちご
Al アルミニウム	アルミニウムは、アルツハイマー病や痴呆症などの神経変性に関与している可能性があると言われています。日本の家庭では鉄製や木製であった食器・調理器具などに多くのアルミニウムが使われています。アルミニウムは日常生活の中で、過剰摂取傾向にある有害ミネラルのひとつです。
汚染源となり得るもの	調理器具・食器・水処理剤・アルミ缶・タバコ 殺虫剤・消化制酸剤・大気汚染・酸性化した土壌・制汗剤
過剰摂取時の症状や徴候	胃腸障害・くる病・四肢けいれん・吐き気・腎臓障害 骨粗鬆症・アルツハイマー病・痴呆症 パーキンソン病・体重減少・情緒不安
排出を促進するビタミン・ミネラル	マグネシウム・カルシウム ビタミンB……かつお、まぐろ、鶏肉、くるみ、さけ、玄米、バナナ、アボカド



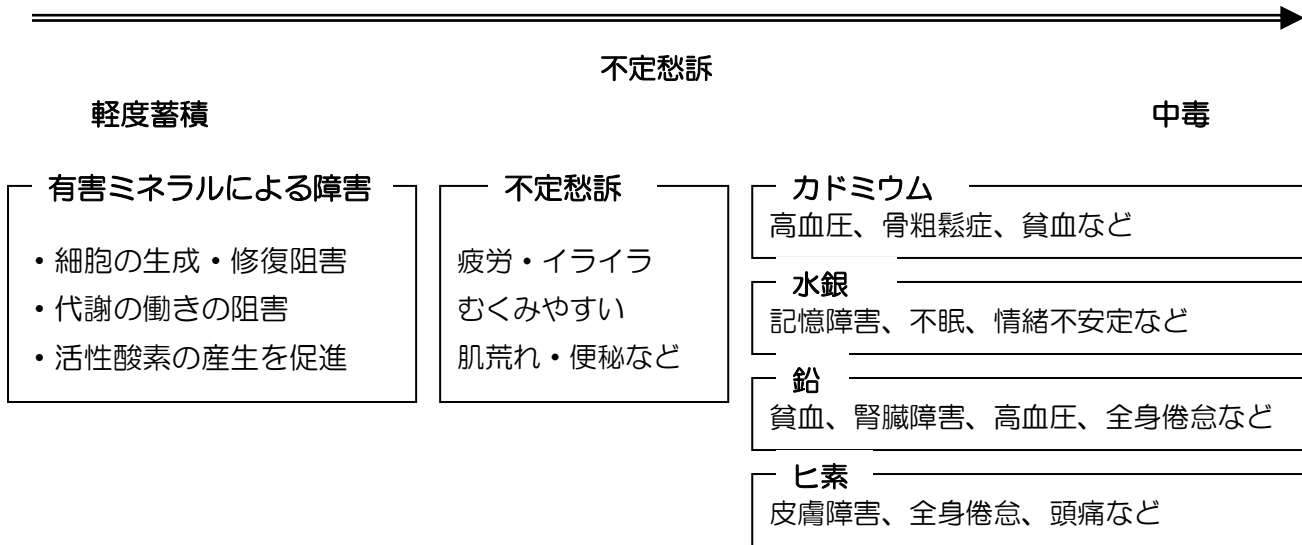


● 有害ミネラルの蓄積による健康障害

◆ 有害ミネラルの蓄積

生活習慣病・老化の誘起

健康障害



「ナチュラビオティスト養成講座」解毒のための生活術より

●有害ミネラルの汚染予防のために

1 有害ミネラルの汚染経路

- ・ 排気ガス
- ・ 大気汚染
- ・ 魚介類
- ・ タバコ

2 汚染予防のための生活習慣

1. 水道水はそのまま飲まない
2. 有機・無農薬の食物の選択
3. 魚は水銀蓄積の少ない小型の魚
4. たばこの煙を避ける
5. 車の交通量の多いところは避ける

3 デトックスクッキングの基本

食材選び

- ① 穀物や野菜、果物は「有機」マークがついた無農薬か減農薬、有機栽培のものや、旬のものを選ぶ。
- ② 魚介類は、養殖物よりも天然物を選ぶようにし、なるべく小型の魚にする。
- ③ 調味料や加工食品は原材料が有機栽培であるか添加物が少ないもの、遺伝子組み換え素材を使っていないものを購入する。

飲料水選び

水道水には浄水器などを付ける。



●有害ミネラルの解毒のための栄養療法

有害ミネラルの抱合・毒素軽減・排出を促す栄養療法

◆ 有害ミネラルを抱合する食品

栄養素	栄養素を多く含む食品
メタロチオネイン (メチオニン)	かつお・いわし・鮭・エビなど魚介類、牛肉・豚肉など肉類、乳製品、卵類、全粒小麦粉・胚芽米・とうもろこしなど穀類
亜鉛	そば、ライ麦、玄米、豆類、わかさぎ、さんま、牡蠣、いか、昆布、のり、かぼちゃの種、ごま、オクラ、小松菜
マグネシウム	全粒粉、大豆製品、うなぎ、ししやも、あさり、ほたて、ホウレン草、モロヘイヤ、いんげん豆、ドライフルーツ
ビタミンB6	全粒粉、銀杏、ひまわりの種、大豆製品、かつお、さば、のり、鶏肉、にんにく、ししとう、バナナ、アボガド
ビタミンC	ブロッコリー、芽キャベツ、にがうり、カリフラワー、小松菜、かぶの葉、じゃがいも、イチゴ、キウイ、オレンジ、緑茶
硫化アリル	にんにく、ニラ、タマネギ、ネギ、らっきょう、チャイブ
イソチオシアネート	大根、かぶ、わさび、キャベツ、ブロッコリー、ハクサイ、チンゲン菜、貝割れ大根、ケール

◆ 有害ミネラルの毒性軽減

1.拮抗ミネラル

Pb : Se, Ca, Fe, Zn, Mg

As : Se

Cd : Se, Fe, Zn, Ca, Mg

Hg : Se, Ca, Zn

拮抗ミネラルの吸収促進

Se : ビタミンE

Fe : ビタミンC

Ca : Mg, ビタミンD

2.グルタチオン

アスパラガス、アボガド、ホウレン草、
パパイア、きゅうり、トマト、マンゴー



拮抗ミネラルを多く含む食品

栄養素	栄養素を含む食品
カルシウム・ マグネシウム	アマランサス、全粒小麦粉、かぼちゃの種、アーモンド、ごま、大豆、 そら豆、いわし、うなぎ、わかさぎ、ししゃも、牡蠣、あさり、ホタテ、 エビ、菜花、にら、ハウレン草、モロヘイヤ、ドライフルーツ（プルーン、 イチジク）
亜鉛	ハトムギ、発芽玄米、そば、ライ麦、緑豆春雨、カシューナッツ、ごま、 ピスタチオ、松の実、えんどう豆、大豆、しらす干し、子持ちカレイ、 鮭、さんま、牡蠣、イカ、昆布、あおのり、オクラ、小松菜、ブロッコ リー、ニンニク
セレン	ブラジルナッツ、ごま、いわし、うなぎ、わかさぎ、あじ、きす、鮭、 さんま、ます、たらこ、ししゃも、ムール貝、あさり、ホタテ、エビ、 タコ、昆布、あおのり
鉄	全粒小麦粉、そば、小豆、大豆、ソラマメ、アーモンド、かぼちゃの種、 ごま、小松菜、モロヘイヤ、きくらげ、しめじ、のり、昆布、わかめ、 イワシ、さば、ししゃも、シラス干し、牡蠣、あさり、ムール貝

◆ 有害ミネラルの排出を促す

栄養素	栄養素を多く含む食品
水溶性食物繊維	ライ麦、オートミール、玄米、ごま、きな粉、大豆、インゲン豆、こんにゃく、 昆布、もずく、寒天、トマト、枝豆、サツマイモ、ブロッコリー、みかん、 もも、キウイ、レーズン、プルーン
不溶性食物繊維	押し麦、全粒小麦粉、大豆、おから、納豆、栗、アーモンド、落花生、 あずき、花豆、切り干し大根、ごぼう、菜の花、ハウレン草、茎ニンニク、 しいたけ、エリンギ、干し柿、ココア
発酵食品	醸造酢、みそ、しょうゆ、魚醤、塩辛、キムチ、漬物、アンチョビー、 納豆、テンペ、チーズ、ヨーグルト、発芽玄米、酵母パン



●有害ミネラル被害に抵抗する体内環境の整備

1. 腸管機能の向上

- ① 腸内活性成分（消化酵素）
よく、噛む習慣
- ② プロバイオティクス
（乳酸桿菌属・ビフィズス菌属）
- ③ オリゴ糖
（タマネギ、ごぼう、きな粉、バナナ、ハチミツ、みそ、ガラクオリゴ糖）

2. 肝機能（解毒力）の向上

栄養素	栄養素を多く含む食品
クロロフィル	小松菜、ホウレン草、しそ、ケール、あしたば、ピーマン、にら、ブロッコリー、たまねぎ、緑茶
タウリン	さざえ、とこぶし、ほたて、あさり、かに、いか、たこ
ムチン	山芋、里芋、オクラ、モロヘイヤ、じゅんさい、なめこ、唾液
リグナン	ごま、ごま油、亜麻仁油
クルクミン	うこん、カレー粉
ビタミンB群	玄米、豚肉、レバー、大豆製品、うなぎ、さんま、かつお、さば、しじみ、たらこ、卵、菜の花、ホウレン草、落花生

3 有害ミネラルから細胞を守る

栄養素	栄養素を多く含む食品
ポリフェノール	ブルーベリー、いちご、ぶどう、なす、しょうが、セロリ、パセリ、ピーマン、赤ワイン、ココア、緑茶、そば、大豆、レモン、みかん
カロテン	ニンジン、トマト、赤ピーマン、赤とうがらし、ホウレン草、鮭、エビ、ひじき、わかめ、すいか、パパイア、マンゴー、みかん
イオウ化合物	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、にら、らっきょう、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、大根、アスパラガス、わさび、カリフラワー、ケール
テルペン	セロリ、しょうが、シソ、ローズマリー、レモングラス、ミント、ペパーミント、ブラックペパー、高麗人参、柑橘類の皮
β-グルカン	しいたけ、まいたけ、ひらたけ、しめじ、なめこ、エリンギ
オメガ-3系脂肪酸	アジ、イワシ、サバ、サンマ、ウナギ、マダイ、ブリ、しそ、エゴマ、塩油、あまに油、えごま油

●栄養療法の効果を高める生活習慣

1. 皮脂腺からの発汗
2. リンパ管の刺激
3. 水分 1.5ℓ以上（体重の 1/30 が目安）

「ナチュラルバイオティスト養成講座」

解毒のための生活術より



●代表的なデトックス食材について

◆ 解毒栄養素を多く含む食品

- 精製されていない穀物
- 豆類
- 貝類
- ユリ科・アブラナ科の野菜
- 種実類
- 中型以下の魚
- 緑葉野菜
- 海藻類（ヒ素の蓄積少ない人）

1 その他デトックス食材について

働き	成分	食材
血液中でつかまえて（キレート）排出する食材	ケルセチン	玉ねぎ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、りんご
	（不明）	コリアンダー
	セレンウム	にら、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム
腸内で毒素にくっついて排出する食材	イヌリン	ごぼう
	マンナン	こんにゃく
	ガラクトサン	里芋
	セルロース	ごぼう、長いも
	リグニン	ごぼう
	ペクチン	れんこん、オクラ、トマト、りんご、果物
	アルギン酸	海藻、もずく
肝臓の解毒を強くする食材	フィチン酸	玄米
	硫化アリル	玉ねぎ、にら、にんにく、ねぎ、らっきょう
活性酸素を抑える食材	イソチオシアネート	キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、大根、わさび
	メラノイジン	みそ、しょうゆ
	β-カロテン	にんじん、ほうれん草、春菊、濃緑黄色野菜 チンゲン菜、セリ、パセリ、ワケギ、グリーンアスパラ、グリーンピース
	ビタミンC	ブロッコリー、小松菜、キャベツ、菜の花 チンゲン菜、セリ、パセリ、根三つ葉
	セサミノール	ごま
ビタミンE	小麦胚芽オイル、アボガド、卵、全粒シリアル、種子、木の实、脂ののった魚、ブロッコリー	

毒消し料理術より



デトックス効果のあるハーブ

タンポポ	タンポポの根は、肝臓の洗浄薬や穏やかな緩下剤とされ、慢性的な皮膚疾患（ニキビなど）や関節炎によく利用されます。「むくみ取りハーブ」としても昔から使われており、水分代謝を活発にして腎臓から尿として水分を排泄する働きを高めます。胆汁の分泌を多くすることでも知られており、便と一緒に体外に排泄される水分量を増やします。
ミント	強い消毒作用をもっています。動悸、胆汁酸、胃弱、膨満感にも用いられてきました。
ネトル	血液循環を促進し、毛細血管まで血液をめぐるさせます。クロロフィル、ビタミンA、C、D、Kや鉄が豊富です。消毒作用もあり感染症と戦います。呼吸器系の不調や咳、風邪、気管の鬱滞、利尿に有効です。
マリアアザミ (ミルクシスル)	ヨーロッパ南西部原産のハーブで、ヨーロッパでは何百年にも渡って「身体を内側から掃除するハーブ」として重宝されてきました。オオアザミの種子は、研究の結果肝臓を守る効果が高いとわかっているシリマリンが豊富で、汚染物質や毒素によるダメージと闘うのを助けます。シリマリンの抽出液は肝硬変や肝炎の治療に使用されます。オオアザミの種子を摂取することで、アルコールの飲み過ぎによる肝臓の衰弱に対処し、コレステロール値を減らし、胆嚢の炎症を和らげます。オオアザミはビタミンEよりも強力な酸化防止薬であり、遊離基による組織へのダメージを防ぐのに役立ちます。
その他、コリアンダー、フェンネル、ジンジャー、ウコン、ゴボウ、クローバー、シナモン、クローブなど	

天然鉱物のゼオライトが体内の重金属とイオン結合し、無機物として包み尿で排泄する。

