

毒素の無い生活を送るための 14 のコツ



呼吸という単純な行為だけで、私たちの体は、“毒素のカクテル”に浸かっているようなもの。毒素は体内にて、ゆっくりと魔の手を伸ばし...免疫系に悪影響を及ぼします。そこで今回は、毒素との接触を減らし、健康を守るための最良の方法をいくつかご紹介しましょう。

私たちはしばしば、大気汚染は外でしか起こらないものだと考えがちです。しかし、屋内の空気の質は、実際に屋外よりもずっと悪いことがあります。というのも、多くの家庭用品が化学物質でいっぱいだからです。以下のヒントを活用して、健康的な家庭を確保しましょう。

1. 常にガストーブの換気は怠らないこと

ガス調理器具は、プロの料理人や各家庭の救世主。しかし、これは目に見えない二酸化窒素とホルムアルデヒドガスを放出します。レンジフードで完全に換気されているかどうかを確認して、有毒な煙が台所に充満しないようにしましょう。

[\(参照\)](#)

2. 布地のシャワーカーテンを選ぼう

数多くのプラスチックには、有毒な PVC が含まれており、これが、吸入の恐れがある揮発性有機化合物を放出します。このリスクを減らすためには、常に、布地または PVC フリーのシャワーカーテンを選ぶようにしてください。

3. 足元に意識を向けること

ビニールフローリングを使用していませんか？最近の研究からは、（サンプリングした）ビニールのうち 58%が、家庭の空気やほこりへと伝播する、高レベルのフタル酸エステル、環境ホルモンを含むことが明らかになっています。[\[参照\]](#)

カーペットは、ベンゼンやホルムアルデヒドを含む有毒な難燃剤や溶剤を放出することがあります。これに代わる健康的な選択肢としては、セラミックタイル、硬材フローリング、竹が挙げられます。[\[参照\]](#)

4. 難燃剤を避けること

私たち人間の血液中に、有害な難燃剤が多かれ少なかれ存在するのには、理由があります。家庭の椅子、ソファ、マットレスの中の発泡クッションに、これが潜んでいるのです。

この化学物質は、不妊症、神経の異常、および癌リスクの上昇と関連しています。是非とも、購入前に家具の中に使われている難燃剤について尋ねる習慣をつけるようにしましょう。

5. VOC フリー塗料を使うこと

部屋に新しく塗装を加えることは、模様替えという意味では素敵な選択肢です。しかし、“塗り替えたばかりの臭い”の中身は、揮発性有機化合物でいっぱい。これを健康的に行うには、常に VOC フリーの塗料を選択してください。

6. 靴は脱ごう

家に、鉛で満たされたほこり、残留農薬、その他の毒素が入り込む主な経路の 1 つが...あなたの靴。玄関で履き替え、有毒な物質が室内に侵入するのを阻止しましょう。

7. 湿らせた布で掃除を行うこと

鉛の残留物といった毒素は、しばしばほこりの粒子として現れます。偶発的に鉛を吸入してしまうリスクを避けるため、湿らせた布でほこりの掃除を行うようにしましょう。

8. 毒性のないクリーナーを使おう

化学薬品クリーナーは目、皮膚、呼吸器官を刺激する危険性があります。そこで、非毒性クリーナーを選びましょう。ありがたいことに容易に入手できます。

9. 日毒性パーソナルケアを選ぼう

肌は人間の体における最大の器官で、これに塗り込むものの60%以上を吸収します。だからこそ、慎重に選択してください。パーソナルケア製品の多くの成分には毒性があり、健康の問題に結びつくことがあります。可能であれば自然の、オーガニック製品を使用するようにしましょう。

10. 香りは、肌ではなく洋服に

ほとんどの香水には、特有の香りを作り出すために、強力な化学物質が含まれています。有毒なフタル酸やパラベンを吸収しないように、香水は常に服に吹き付けるようにしてください。

11. 排気ガスは有害

列車が好ましい交通手段である理由がこちら。“車の群れ”の中にいると、周囲の車の排気ガスからの小さな粒子状物質（PM 2.5）にさらされます。この毒素は血流に入るほど小さく、炎症反応を引き起こし、心臓発作や脳卒中の長期的なリスクを上昇させます。

12. 受動喫煙を避けよう

喫煙の危険性は明らかですが、受動喫煙も危険です。有毒な重金属カドミウムはたばこに含まれ、たばこの煙として放出されます。カドミウムは貧血を引き起こし、骨の弱体化を引き起こします。

カドミウムはさらに、腎臓や肝臓に蓄積し、身体の自然な解毒能力を低下させてしまうため、できるだけたばこの煙を避けるようにしましょう。

13. 空気清浄機を用意しよう

画期的研究によると、2015年、世界中の650万人の早期死亡の原因が大気汚染と関係しているとの結果が。[\(参照\)](#)

風の方向によっては、中国からの大気汚染が日本に影響を及ぼし、呼吸障害などのリスクにつながる恐れがあります。

14. 銀の詰め物を避けよう

“銀”（アマルガム）の詰め物の約 50%は有毒な水銀であり、アメリカ食品医薬品局は、水銀の蒸気としての放出と、それが吸入されることを認めています。

（参照）今日、世界保健機関（WHO）は歯科におけるアマルガムの詰め物を段階的に廃止するよう要請しています。決して、この詰め物を選ぶことはないようにしましょう。

日々のデトックスで健康へ

毒性を完全に回避する方法はありませんが、これらの簡単なステップから毒素への接触を確実に減らすことができます。

毒素除去の一環として、デトックスを生活の中に取り入れてみるのがオススメです。[液体の天然ゼオライト](#)は、体内の重金属や他の毒素の除去を促進する最も効果的な方法です。

