

体を健康に保つ 1 番重要なこと

デトックス

**化学物質、糖質の他に
デトックスすべきもの**

当てはまるものはありますか？A

- ☐ 異常に疲れる
- ☐ 抑うつ、気分の変動がある
- ☐ 集中力がない、記憶力の低下
- ☐ 頭痛持ち
- ☐ 皮膚トラブル(蕁麻疹、水虫、いんきんたむし、慢性的な皮膚炎、目の痒み、肛門のかゆみ)
- ☐ 消化器症状(便秘、腹痛、下痢、お腹にガスが溜まりやすい、腹部の張り、食事をするとお腹いっぱいになる)
- ☐ 生殖器に関する症状(月経不順、月経困難症、月経前症候群、膣炎)
- ☐ 筋神経症状(筋肉や関節の痛み・腫れ・痺れ・まひ・灼熱感・筋力が異常に弱い・鼻血を良く出す)
- ☐ 呼吸器症状(長引くセキ、喘息のように呼吸が苦しい、慢性的な鼻詰まり)
- ☐ 耳の症状(中耳炎など耳の感染症を繰り返す、耳のつまり感、めまい、音に過敏)

当てはまるものはありますか？B

- ☐ 不調があり、さまざまな治療やケアをしたが改善しない
- ☐ これまで抗生物質を何度も服用してきた
- ☐ 発酵食品や砂糖を多く含む食品をたくさん食べてきた
- ☐ スイーツやパン、アルコールが大好きで欠かせない
- ☐ スイーツやパン、アルコールをとると体調が悪くなる
- ☐ 低血糖症状(発汗、手足の震え、動機、脈が早くなる、不安感、吐き気、脱力感など)がある
- ☐ ピルやステロイドを服用している、またはしたことがある
- ☐ 出産経験が多い
- ☐ 雨や曇りの日は調子が悪くなる
- ☐ 湿気の多い場所や、カビの生えている所に行くと調子が悪くなる
- ☐ 化学物質過敏症がある(タバコや香水や化学物質に対して気分が悪くなるなど不調を起こす)
- ☐ 歯科治療などの際、麻酔が効きにくい

**Aに当てはまる項目があり、
かつBに1つでも当てはまれば
お腹の〇〇によって健康が害されている
可能性がある。**

**その〇〇とは
何なのか？**

それは...

カビ

**カビの遅延型アレルギーとして
体に様々な症状を出す。
アメリカなど海外では
体内のカビ検査ができる。**

**Aの項目が多いほど
お腹の力ビの増殖度合いが
大きいと考えらる**

カビの何が怖いのか？

- ①腸の炎症を引き起こす
- ②様々な有害物質を発生させる
- ③低血糖を引き起こす
- ④免疫（体の防御機能）のトラブルを起こす
- ⑤様々な悪循環を起こす

①腸の炎症を引き起こす

お腹のカビはツタが壁に張り付きながら伸びるように、腸壁に増殖する



カビが出す酵素で腸壁が刺激され炎症を起こす。

さらに

腸の炎症が起きると、腸のふるい機能（一定以上の大きさのものは通さない）が低下して未消化物や異物が血液中に入り、アレルギー反応を起こしやすくする



「リーキーガット症候群」

（漏れ出る腸）

リーキーガット症候群

腸症状

- ・腹部膨満 ・便秘 ・下痢 ・過敏性腸症候群 ・吞酸、胸焼け
- ・過度のガス生成 ・便中に未消化物 など

腸以外の症状

- ・片頭痛 ・線維筋痛 ・不安障害 ・うつ病 ・嚢胞性座瘡 ・慢性疲労 ・喘息
- ・化学物質過敏症 ・不眠症 ・慢性アレルギー ・慢性疼痛 ・双極性障害
- ・貧血 ・関節痛/関節炎 ・思考力の低下 ・認知機能障害 ・むずむず脚症候群
- ・湿疹や他の皮膚発疹 ・乾癬 ・慢性蕁麻疹 ・橋本甲状腺炎
- ・関節リウマチ ・減量ができない

②有害物質を作る

- **アルコール**

糖質をとると腸内で発酵されてアルコールが生成される。そうなりとお酒に酔ったような症状が出る。めまい、頭痛、吐き気、下痢、ゲップなど。麻酔も効きにくくなる。

- **アラビノース**

カンジダというカビが『アラビノース』という糖の一種を作る。これがアミノ酸と反応して作られる化学物がタンパク質の構造や機能を変えてしまう。変性したタンパク質が増えると、自己免疫疾患や炎症を引き起こす。

- **シュウ酸**

結晶化すると腎結石の原因になる。関節や血管内でできると関節痛や頭痛、腹痛を引き起こす。

③低血糖を起こし異常な「甘いもの好き」になる

摂取した糖質がカビに横取りされることにより、異常な低血糖を起こす。

低血糖になると

- ・**消化器の症状**: 空腹、慢性消化不良、吐き気、消化器障害
- ・**心臓や呼吸の症状**: 動悸、頻脈、息切れ、息が詰まる
- ・**精神神経症状**: 神経過敏、キレやすい、抑うつ、悩む、不安、不機嫌、集中力の欠如
- ・**皮膚や筋肉の症状**: 皮膚の痒み、皮膚に何かが這うような感覚、チクチク感、ヒリヒリ感、筋肉痛、つる
- ・**その他**: 手足が冷たい、疲れやすい、忘れっぽい、ふらふらする、めまい、震え、冷や汗、眠気、不眠、頭痛、目のかすみ、よろめき、ため息とあくび、甘いものが欲しくてたまらない

④免疫トラブルを起こし自分を攻撃してしまう

カンジダ感染のある人は体内にカンジダに対する抗体が作られることがある。
この抗体が自分の脳や腎臓、膵臓、胸腺、肝臓に対して反応してしまう。

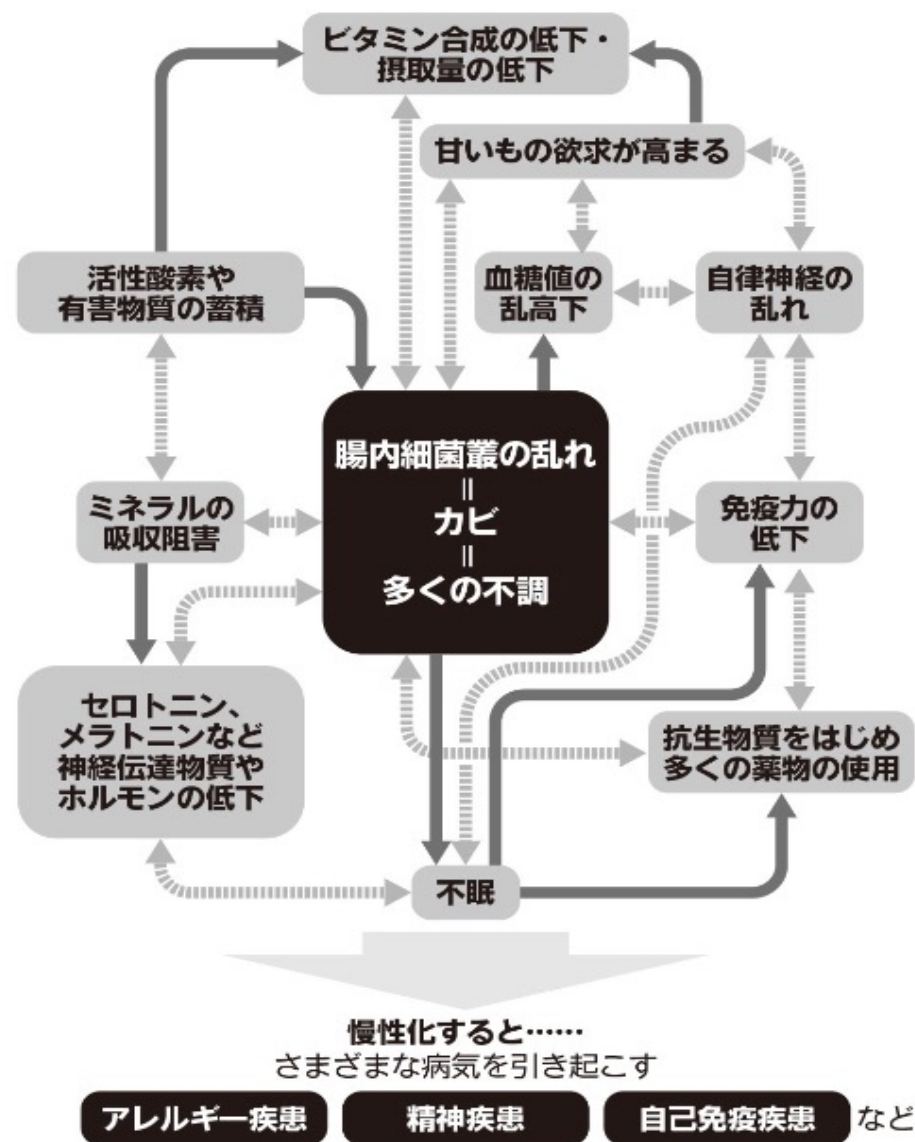


膵臓：膵臓を萎縮させ更なる低血糖を招く

脳：脳細胞の変性や炎症が起き、精神神経症状の悪化を招く など

カンジダ感染のある人は、小麦のタンパク質(グルテン)にも反応。
特に酵母、砂糖を使うパンには注意！！

⑤お腹のカビが様々な悪循環を起こす



カビが増える原因

最大は「**抗生物質**」(細菌をやっつける薬)

腸内細菌(善玉菌・悪玉菌)が激減する。

しかしカビは抗生物質では死なない！



腸内細菌のバランスで抑えられていたカビが
勢いづいて増殖

日本の医師は 抗生物質の投与が多い

風邪薬→90%の医療機関で出される。しかし風邪の原因の「ウイルス」には効果なし

2017年、厚生労働省から抗生物質の濫用を防ぐ目的で「抗生物薬物使用の手引き」発表
そこには「感冒(かぜ)に対しては、抗菌薬(抗生物質)投与を行わないことを推奨する」と明記。
この手引きを出さなければならないほど、風邪に対して抗生物質が乱用されている。
しかしいまだに改善はされない。

その他にも

- ・軽度な中耳炎（アメリカでは軽度なものは抗生物質を使わない方が完治が早いとの研究が）
- ・出産後のお母さんに抗生物質を飲ませる。帝王切開の場合は長期間にわたって投与。
（膣の損傷や手術の傷から起こる感染症を防ぐ目的）
- ・「除菌」「殺菌」「抗菌」グッズにも抗生物質や殺菌剤が使われる。

抗生物質以外にカビを増やす原因

ステロイドやピルなどのホルモン薬もカビを増やす

- ・ステロイド薬を使いすぎると免疫力が低下してカビを増やす
- ・ピルを服用しエストロゲン優位になると「カンジダ」の増殖を増やしやす

抗生物質以外にカビを増やす原因

- ・砂糖
- ・小麦、大麦
- ・ナッツ類（保存方法により）
- ・発酵食品
- ・アルコール
- ・チーズ
- ・きのこ類

**体に良いものもあるが
カビの症状が出ている際は
減らした方がいい**

その他にも住環境にも注意

日本の住環境はカビが発生しやすい

機密性が良い家が増えたおかげでカビの繁殖に適した環境が増えた

- ・風呂場や洗面所、キッチン周り
- ・クローゼットや引き出し
- ・布団やベッド
- ・カーペットの敷物や布団
- ・古い本屋雑誌、新聞、家の壁など
- ・観葉植物や花瓶
- ・地下室や倉庫

どうしたらカビを退治できるのか？

安易に抗生物質を飲まないことが第一歩

カビを増やさないことが最も重要！

ただし必要な症状もある。

その際は腸を【守りながら飲む】

乳酸菌などのプロバイオティクスをとると腸内環境のケアになる。

ゆっくり休んで睡眠を多くとる。

ステロイドやピルも同じ！

カビを増やさない&減らす食事

①甘いものを控える

カビの大好物である甘いものはしばらく控える

②炭水化物を減らす

カビの好物。小麦製品は消化されにくいグルテンを含み腸の炎症を起こすので特に控える。

③GMO（遺伝子組み換え）食品や添加物を避ける

腸内細菌を減らしカビを増やす。

④質の良いタンパク質や新鮮な無農薬の野菜を食べる

ただし、お腹のカビが多すぎると食物繊維がカビに利用されてガスを発生させるので注意。

⑤ローテーションを考えて食べる

いろんな食材を取ることで食品のもつリスクを分散できる

⑥カビの生じやすい食品を控える

古くなったナッツ・コーヒー、パン、アルコール、小麦、大麦

さらに『活性炭』でデトックス

活性炭を使った2週間デトックスプログラム

**毎食後2時間後に活性炭を
2粒飲みクレンジングを行う**

2週間経ったら飲まなくてOK