

体がデトックスを必要としている 7 つの兆候



体のデトックスは、健康上の大きなメリットをもたらします。効果的にデトックスをすれば、体から農薬、重金属、揮発性有機化合物（VOCs）などの有害な毒素を取り除くことができます。

毒素とはそもそもゆっくりと体内に蓄積するものなので、デトックスは必須だと言えるでしょう。定期的にデトックスをしなければ、重篤な健康上の問題を引き起こすところまで毒素が蓄積されてしまいます。

本当にデトックスが必要かどうか見極めるために、今回は、デトックスを体が必要としている兆候をご紹介します。

1. 慢性的な疲労感

慢性的な疲労は対処が難しく、人生のあらゆる側面に影響を及ぼします。あなたの疲労が毒素の蓄積により引き起こされている場合、コーヒーの摂取や睡眠時間の増加は意味を成しません。

しかし、幸いなことに、デトックスをすると、エネルギーレベルを大幅に向上させることができるという証拠が示唆されています。

例えば、ある研究では、水銀が体からデトックスされたときにエネルギーレベルの改善が見られました(1)。他の証拠は、毒素（農薬など）が心を鈍化させる疲労を誘発する可能性があることを強く示唆しています(2)。

つまり、体内の毒素除去は、最終的に疲労に対する戦いを制する効果的な方法となる可能性があるのです。

2. 自己免疫の問題

体の組織内に毒素が多く蓄積すると、自己免疫の問題へと繋がる可能性があります。免疫システムそのものが、あなたの体を攻撃してしまうのです。これが招く帰結の例としては以下のものが考えられます。

- 関節や筋肉の痛み
- 皮膚の発疹
- 疲労
- 軽い熱 (3)

カドミウムや水銀などの重金属が体内で自己免疫反応を引き起こす可能性があるという証拠が存在します(4)。

クリスティン・G・パークス博士の率いる別の研究では、農薬が狼瘡や関節リウマチなどの自己免疫疾患のリスクを高める可能性があることが明らかになりました(5)。

“免疫システムの苦勞”の解決にはデトックスが役立つ可能性があります。

3. 肌の問題

体にたくさんの毒素が蓄積した際のもう一つの兆候は皮膚に現れます。具体的には、皮のひび割れ、皮膚の乾燥、そのほかには、発疹、かゆみなどが挙げられます。

皮膚の問題は、毒素が体を傷つけているという警告と捉えることができます。肌は、体内での何らかの不都合を明らかにする最初の関門として知られています (6)。

また、皮膚の問題は自己免疫や腸の問題により発生することもあるので、デトックスとともに[皮膚の健康に良い食べ物](#)を摂取するのがおすすめです。

4. 集中力の欠如

過去にはもっと集中力が冴え渡っていた...なんて、心当たりはありませんか？または、対象が何であれ、集中できない日々が続いていませんか？

毒素が集中を妨げている可能性があります。

実際、科学者たちは、研究から、低レベルの農薬暴露が集中力を低下させ、一般的な認知機能を損なう可能性があることを発見しました(7)。

5. 頻繁に発生する頭痛

頭痛は、あらゆる健康上の問題により引き起こされる症状であるという意味で、疲労感と似ています。

しかしながら、頭痛が毒素により引き起こされることはあります。

例えば、トルコで実施された研究では、身体に高レベルの重金属を有する人々が高い確率で頭痛や片頭痛を経験することが判明しました(8)。

この原因は重金属だけではありません。ペンシルベニア州立農業科学大学によると、頭痛は一般に使用されている 12 種類以上の農薬によっても引き起こされる可能性があるとのこと(9)。

6. 体重が減りにくい

デトックスが必要とされる兆候の中で最も驚くべきものが...体重が減りにくくなる現象でしょう。

体重減少のために、あらゆる措置を講じてきたのに、何も成果がなかった...。もしそんな状況ならば、デトックスに挑戦してみるのもいいかもしれません。

多くの毒素は実際にはオビーソゲンであり、体重増加を促進します。

複数の研究では、農薬、重金属、BPA（プラスチック由来）、フタル酸エステルおよびその他の無数の環境毒素が体重増加を引き起こす可能性が示唆されています [\(10\)](#) [\(11\)](#)。

7. 睡眠にまつわる問題

睡眠の問題は何百万という人々に影響を及ぼしています。

これの原因の一部は、電子機器の使用や、テレビの鑑賞、または、睡眠前の食事ですが、毒素が問題の一部となりうるという証拠が増えています。

National Organization for Rare Disorders によると、鉛や水銀などの重金属が体内に蓄積すると、睡眠が難しくなる（不眠症）とされています。だからこそ、デトックスは安らかな睡眠を確保するための、心強い一つのステップかもしれません。

自然にデトックスをする方法

市場にはいくつもの手法が出回っていますが、実際に効果を発揮するのはほんの一握りで、中には、重金属の蓄積を促進してしまうものまで存在します！実際に効果の証明されたデトックスの手段としては、ゼオライトが挙げられます。

ゼオライトは体内から重金属や他の毒素を排除する効果が科学的に示された天然鉱物です。ゼオライトは健康のために幅広い[利点](#)をもたらします。ほとんどの毒素が蓄積する場所である[細胞にまでデトックス効果を届けられるように](#)、ぜひとも、最適化された液体状のデトックスを選ぶようにしてください。

私たちの住む世界はたくさんの毒素で満たされています。しかし、そんな毒素から体を守る方法は存在します。このチェックリストを活用して、体がデトックスを必要としているのか、そして、どのようにデトックスができるのかを確認してみることをお勧めします。

