ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

8月の月齢
下弦　8月　7日
新月　8月14日
上弦　8月23日
満月　8月30日

経皮毒の浄化法

身の回りの様々な有害物質

普段使っている日用品の中にはさまざまな化学物質が含まれていて、私たちはその有害化学物質を毎日、皮膚から体内に入り込んでいる可能性があるのです。化粧品、合成洗剤、シャンプー、歯磨き粉、生理用品、そして食品中にもたくさんの有害な化学物質が含まれています。そうしたものがアトピーやガンなどの原因とも言われています。では皮膚から入り込んだ経皮毒を自然に排泄するにはどうしたらよいのでしょうか。

経皮毒の中で、一番問題となるのは合成界面活性剤です。合成界面活性剤は、皮膚のバリアを破壊し、高濃度で体内に侵入し、ガンや悪性リンパ腫、白血病、アレルギー、肌荒れやシミ、赤ちゃんの奇形などを引き起こすといわれています。特に、舌下や生殖器、排泄器官の粘膜から吸収されやすいことがわかっています。腕の内側の皮膚と比べた場合、生殖器からの経皮毒の吸収率は四十二倍といわれています。ですから生理用品や下着には特に注意が必要です。

一方、口から入る食品添加物のような化学物質の場合は、腸で吸収された成分が肝臓を経由して体内に取り込まれるため、二四時間で九三%、四八時間で九八%もの有害成分が解毒されます。ところが、皮膚から界面活性剤のような化学物質が取り込まれた場合は、肝臓を経由しないため、十日でわずか一〇%しか排泄することができないのです。処理できなかった化学物質は、体内で親和性のよい臓器や脂肪細胞に取り込まれ、蓄積してしまうのです。

成人にくらべ、小児の方が経皮毒の吸収率が高く、影響を受けやすいので注意しましょう。

また、皮膚から吸収された有害物質は大腸を経由して下水管にあたるリンパ管へと流れ込み、下水処理場である腎臓からも排泄されます。腎臓での排泄能力が弱まると環境ホルモン（内分泌撹乱性化学物質）となり、ホルモンバランスの異常から生殖器のトラブルを招くことがあります。この環境ホルモンの問題点は精子の減少やインポテンツ、性器の萎縮、子宮筋腫や子宮内膜症、生理のトラブルや赤ちゃんの発育異常など、さまざまな成長、発育障害を引きおこすことです。

さらに、大腸で吸収された毒性物質は肝臓に運ばれて解毒処理を受けることになりますが、肝臓の処理能力を超えると肝細胞が破壊され、その結果、血液中に溢れだして、目や脳などの重要な機関にダメージを与えることもあります。脳に経皮毒が溜まるとうつ的な症状や不定愁訴、ノイローゼなどの症状が出る場合もあります。

有害物質の排出法は食にあり！

こうした化学物質の特徴は、脂分に溶けて濃縮し、蓄積することです。皮膚と大腸は一つの経絡でつながっているので、大腸で食物繊維を使って油をからめ取り、便として排泄できれば経皮毒を抜くことができます。米糠を含む玄米は特に油の排泄能力が高いことがわかっています。油の分解酵素を含む大根や生姜、たまねぎ、白ねぎなど辛味のある野菜は、発汗作用を高めて、皮膚からの毒素の排泄力を高めてくれるのでおすすめです。

その他にも、干椎茸や海藻、高野豆腐や切干大根などの乾物も排泄能力の高い食べ物です。これらの食べ物は、体内に蓄積した脂分を溶かして、体外に排泄する力が強く、脂に蓄積した化学物質を排泄することができるのです。この働きは薬物代謝と呼ばれています。なかでも高野豆腐には環境ホルモンであるダイオキシンを排泄する力が抜群に高いということが実験で確かめられています。ヨモギや抹茶など、葉緑素や微量ミネラルやビタミンなどの抗酸化物質を大量に含む食べ物も、肝臓の解毒力を高める働きがあります。

黒炒り玄米スープや玄米コーヒー、穀物コーヒーなど、穀物を焙煎した食べ物には、毒性物質を吸着する活性炭のような働きがあります。そのような飲み物を取り込むことで、リンパ管のヘドロをからめ取り、経皮毒を排泄する力を高めることができます。

デトックス生活のすすめ

新月と満月の日は月の引力が強く、体内に蓄積した重金属などの毒性成分が引き出されやすい時です。この時にキ・パワーソルトなどの還元力の高い塩を入れたお風呂で入浴するとデトックス効果抜群です。また、ウォーキングなどで発汗すると体内毒素が抜けやすくなります。

衣類はオーガニックコットンや麻、絹などの天然繊維がよいでしょう。天然繊維にはマイナスイオンが濃縮して含まれており、皮膚表面の血行を良くして肌のバリアを守ってくれます。オーガニック素材の布ナプキンもおすすめです。シャンプーやリンスなども石油合成品を使わない石鹸タイプを使うと経皮毒から身を守ることができます。

ムスビの会　岡部賢二

今月のおすすめ

デトックスシリーズ！

私たちは日々、さまざまなところから有害物質を取り入れています。
1 日単位では微量ですが、蓄積されると膨大な量の毒素を溜めこむことになります。
そうならないためにも毎日少しずつ排出することが重要です！

自然の薬草で頭皮からデトックス！

ヘナ　各 100ｇ

オレンジ 1612 円
内容成分　ヘンナ

ソフトブラック 2160 円（税込）
内容成分　ナンバンアイ葉、ヘンナ、アムラエキス、ムクロジ、シカカイエキス

ブラウン 2160 円（税込）
内容成分　ナンバンアイ葉、ヘンナ、ダイズタンパク、水溶性アトナー

原産地のインドで最も品質の高いといわれている A ランクのヘナです。「ヘナの聖地」で収穫されるヘナのわずか 20%という大変貴重なものです。一般のものと比べて薬効成分であるローソニアという成多いため、短い時間で染まり、色の持ちがよいのが特徴です。

血液の浄化に

ヨモギ青汁

100ｇ　2700 円（税込）　原材料　よもぎ

ヨモギはとても繁殖力旺盛な野草で、昔から日本をはじめ様々な国で色々と利用されてきました。食用だけでなく傷に塗ったり、入浴剤にしたりその用途は多彩です。栄養面では、現代人に不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルなどをバランス良く含んでいます。また活性酸素を除去する作用に優れています。ヨモギの新芽だけを摘み遠赤で焙煎しているので吸収率もよく、風味もまろやかです。

玄米の排泄作用を活かして、デトックス！

玄米ミクロン 1296 円（税込）　原材料　玄米

玄米クリームの素　1612 円（税込）　原材料　玄米

完全栄養食といわれる玄米に含まれる食物繊維とフィチン酸は解毒排泄作用が高いといわれています。玄米ミクロンは長時間（約 19 時間）焙煎しているので有害物質を排泄する作用が高いのが特徴です。
一方、玄米クリームは玄米ミクロンに比べると軽めの焙煎（約 4 時間）ですが、玄米に火を入れることで玄米の栄養素が吸収しやすくなります。胃腸の弱い方、病気の後の回復食におすすめです。
体調に合わせて、使い分けください。