

有害金属蓄積度チェック

氏名

年 月 日

解毒（デトックス）研究の第一人者大森隆史先生考案の有害金属蓄積度チェック。どんな不調があるか、生活習慣の様子などで「毒素」の蓄積度がわかる。実際の蓄積量を正確に調べるには、毛髪検査がある

自覚症状チェック

- 風邪を引きやすい
- 便秘・下痢をしやすい
- 関節が痛む
- 肩凝りがある
- 疲れやすい
- 頭痛がある
- 気分が沈みやすい
- イライラしやすい
- ニキビや肌荒れが出やすい
- 体重が増えてきた

生活習慣チェック

- 喫煙する
- 歯に金属の詰め物がある
- 慢性的に睡眠不足だ
- あまり運動をしない
- ストレスが多い生活だ
- 浄水していない水道水をよく飲む
- 魚介類を生で食べることが多い
- 油っこいものが好き
- あまり野菜をとらない
- 酒は毎日のように飲む

(評価)

0～5項目 体内汚染が進んでいる危険性は少なめだが油断は大敵。食生活に注意し解毒を心がけよう。

6～12項目 かなり体内汚染が進行中。生活習慣を見直し、積極的に解毒を心がける必要がある。

13～20項目 確実に体内汚染が進行しており、何らかの健康障害が起こっているのでは。毎日の解毒を。検査もお勧め