

# <血液の酸素不足はなぜ起きるの？>

最近やたらと酸素に関するものが多くなって来ました。水も酸素を取り入れた水が持て囃されています。

では何故、血中の酸素が少なくなってしまうのか考えてみましょう。

## ①合成界面活性剤の使用

洗剤やシャンプー、石鹼、歯磨き粉に使用される合成界面活性剤は細胞膜が変性を受け細胞が死に、アレルギー反応が起こりやすくなります。また、核の中の DNA が損傷を受けるとガン細胞になりやすくなります。

## ②血中の酸性化

加工食品のような酸性食品の摂取過多は、有害な化学物質などの体内への取り込みで血液がドロドロになってしまいます。また、精神的ストレスにより必須ホルモンが分泌出来なくなり、酸性化を招く事もあります。

## ③空気の汚染

環境ホルモンが大気中に充満していて、ホルモンを狂わしています。また、建築機材の発達による機密性の良さは、逆に換気不足を招き、空気汚染に繋がっています。

## ④慢性的運動不足

現代人は乗り物の発達と共に慢性的運動不足の状態に陥っていますが、これにより呼吸器官の衰弱やそれによって酸素の取り組みが低下していることも原因になります。

私達は日常的に上記を完全に避けて通る事は出来ませんが、自助努力で減らす事は出来ます。

まず、①は合成のものを出来るだけ使用しないことです。Rico で使用している洗剤は全て合成のものはありません。②では、加工食品を出来るだけ少なくし、季節のそれ自身に体力のある食品を食すること。④は、心がけ次第で体力をつける事は幾らでもできます。

環境ホルモンは私達の力では避けることは出来ませんので、まず自分で出来る事を少しずつやっていく事です。

①～④の状態が多くなると赤血球が酸素を運べなくなり酸欠状態になるのです。すると、自然治癒力や免疫力も落ちて様々な病気を作ってしまうのです。