

## ▼デトックス・セルフチェックシート▼

当てはまる項目にチェックをいれてください

- 強い疲労感がある
- 以前に較べて集中力が低下した
- 慢性的に頭痛がある
- 人格が変わったと言われることがある
- 記憶障害がある
- 夜間に何度もトイレに起きる
- 非常にイラつくことがある
- 突然に怒りがこみあげてくる
- 優柔不断である
- アルコールを良く飲む
- マグロやメカジキなどの大型魚をよく食べる
- 住んでいる家や車にカビが生えている
- 汗をあまりかかない
- 便秘気味である
- 歯にアマルガムが入っている

★ 2つで毒の蓄積の「可能性あり」

★ 3つ以上で「デトックスをおススメします」