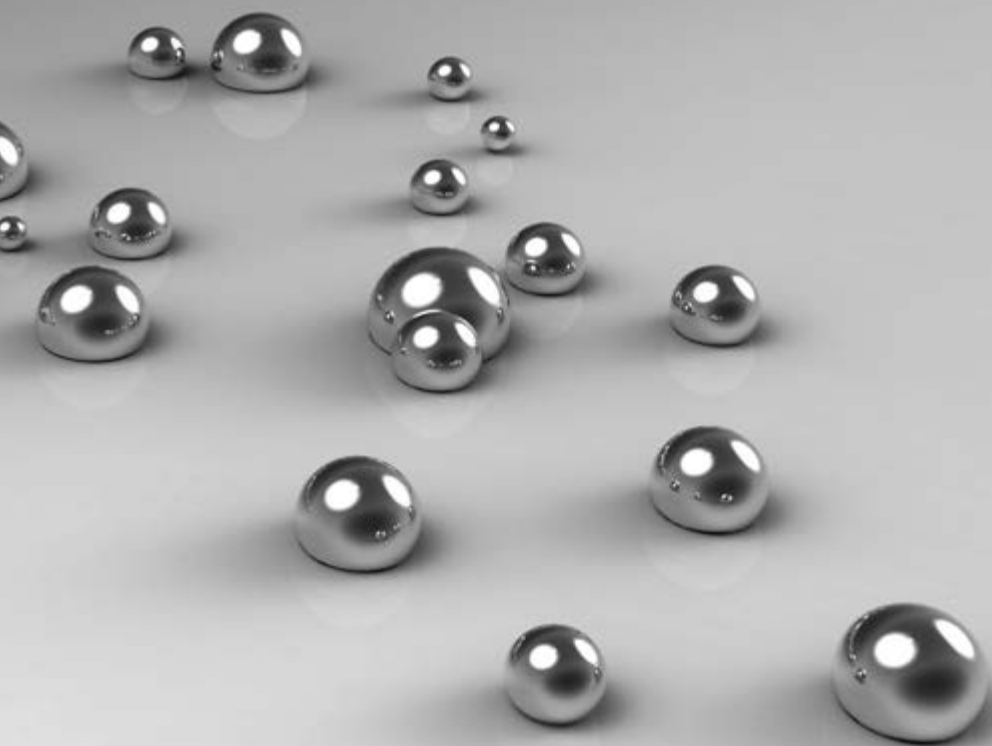




REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-969-4

Tytuł oryginału: *Heavy metals detox: The fast-track to a healthier version of YOU!*

Copyright 2019© by James Lilley, writeonjames.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

Wstęp	7
Zastrzeżenie odpowiedzialności	11
Rozdział 1 Metale ciężkie w domu	13
Rozdział 2 Kiedy metal ciężki staje się kryptonitem	29
Rozdział 3 Test na obecność metali ciężkich	43
Rozdział 4 Szlaki detoksykacji	51
Rozdział 5 Sen – brakujące ogniwo	69
Rozdział 6 Pretoks przed detoksem	81
Rozdział 7 Nieszczelne jelito	95
Rozdział 8 Moc soków trawiennych	105
Rozdział 9 U bram detoksu	117
Rozdział 10 Ślepe zaułki	127
Rozdział 11 Detoks wyzwolony	139
O Autorze	158



WSTĘP

Dziękuję za to, że poświęciłeś swój czas i wziąłeś tę książkę do ręki. Metale ciężkie to temat, który mnie pasjonuje od lat. Spędziłem setki godzin słuchając rozmaitych wykładów na ich temat. Poświęciłem też mnóstwo czasu na zgłębianie najnowszej literatury. Ale dzięki temu lepiej rozumiem, jakie zniszczenia powodują w naszych organizmach.

Zapewniam cię, że ta książka zawiera wszystkie potrzebne informacje, abyś mógł cieszyć się dobrym zdrowiem. Dowiesz się z niej, czym są metale ciężkie, jak się dostają do naszego organizmu i co można zrobić, aby się ich pozbyć. Cały proces detoksykacji został zaplanowany krok po kroku. Dodatkowym atutem tej książki jest to, że zawarte w niej informacje są podane w sposób bardzo przystępny.

Niektóre z zawartych w tej książce rozwiązań mogą wymagać pomocy lekarza, podczas gdy inne można stosować samodzielnie w domu. Mimo to moja książka *nie* jest dedykowana leczeniu lub diagnozowaniu jakiejkolwiek choroby. Poniższe informacje są przeznaczone wyłącznie do celów informacyjnych.





I tu może pojawić się pytanie: czy w takim razie lektura, którą trzymasz w ręku, niesie ze sobą jakąkolwiek wartość? To uczciwe pytanie, godne szczerzej odpowiedzi.

Nagła ekspozycja na działanie toksycznych metali wymaga szybkiej wizyty na ostrym dyżurze. Z pewnością personel medyczny uratuje ci życie. Lekarze i pielęgniarki dokonują takich cudów medycznych co sekundę, każdego dnia. Zasługują na nasz najwyższy szacunek – możemy się od nich wiele nauczyć. **Ale nie każda ekspozycja na metale ciężkie jest nagła lub oczywista.**

Często droga do choroby może być powolna i zawiła. Objawy zmęczenia, mgły mózgowej, depresji i lęku mogą utrzymywać się przez lata, nie wykazując związku z toksycznością. Krótko mówiąc, zdarza się, że lekarski radar nie wykazuje obecności żadnych metali ciężkich. A jednak są one nieodłącznie związane z wieloma postaciami chorób.

„Nieważne, jak się nazywa twoja choroba, ona ZAWSZE wiąże się z toksycznością” – dr Sherry Rogers.

W 1974 r. Światowa Organizacja Zdrowia doszła nawet do wniosku, że 82% wszystkich przewlekłych chorób zwyrodnieniowych było spowodowanych zatruciem metalami toksycznymi. Od tego czasu metale ciężkie nadal stanowią zdradziecką część naszego życia. Przenikają one do naszej żywności, wody, a nawet powietrza, którym oddychamy. I choć metale ciężkie są oczywiście powodem do niepokoju, to są też dobre wieści!

Twoje ciało dysponuje sześcioma głównymi mechanizmami detoksykacji, które są zdolne do usuwania substancji

toksycznych. Stosując odpowiednie środki, można je zoptymalizować, co doprowadzi do osiągnięcia takiego poziomu zdrowia, którego być może wcześniej nie doświadczyłeś. Może to okazać się punktem zwrotnym w twojej drodze do stania się mniej zestresowaną, bardziej energiczną, zdrowszą wersją samego siebie!

Jest tu jeszcze wiele do zrobienia i cieszę się, że mogę podzielić się z tobą moją wiedzą na temat metali ciężkich. Wiem jak to jest dążyć do *prostych* rozwiązań i postaram się opisać je w możliwie najmniej skomplikowany sposób. Jeśli chcesz, możesz też zrobić notatki w trakcie tej lektury.

A więc, zaczynamy.

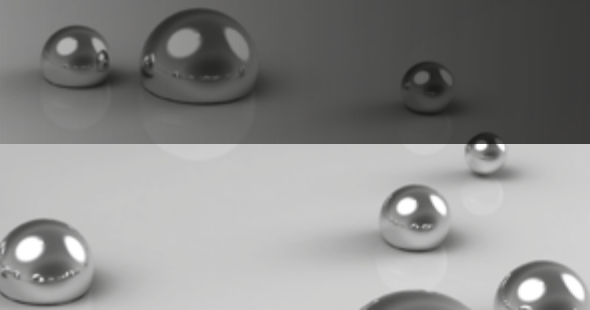
ZASTRZEŻENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

Autor książki dołożył wszelkich starań, aby zawarte w niej informacje były kompletne i dokładne. Treści zawarte w niniejszej książce nie były przedmiotem oceny Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA). Produkty wymienione w tej książce nie są przeznaczone do prowadzenia terapii, diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakimkolwiek chorobom. Informacje zawarte w tej książce nie zastępują konsultacji z lekarzem i nie powinny być interpretowane jako indywidualne porady medyczne. Chociaż niniejsza książka zawiera informacje dotyczące opieki zdrowotnej, nie należy ich traktować jako porady lekarskie. Również, nie mają one na celu zastąpienia kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem. Jeśli podejrzewasz u siebie lub wiesz, że masz problem zdrowotny, zasięgnij porady lekarza przed wypróbowaniem jakiegokolwiek programu leczenia lub terapii. Autor książki dołożył wszelkich starań w celu zapewnienia dokładności informacji w niej zawartych w momencie publikacji. Autor książki nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wyniki leczenia, które mogą wystąpić w wyniku stosowania metod sugerowanych w tej książce.



ROZDZIAŁ 1

METAŁE CIĘŻKIE W DOMU





Pierwszym krokiem do każdej detoksykacji jest zmniejszenie ogólnej ekspozycji na substancje toksyczne. Aby móc to zrobić, w tym rozdziale opiszę przykłady metali ciężkich, z którymi najprawdopodobniej masz codzienny kontakt. Niektóre z nich mogą cię zaskoczyć. Jestem też całkiem pewien, że niektóre odkrycia mogą okazać się dla ciebie szokujące!

Nie wszystkie metale ciężkie są rzeczywiście toksyczne. Niektóre potrafią zniszczyć zdrowie w bardzo krótkim czasie, inne prowadzą do przedwczesnego starzenia się i utraty pamięci. Naukowcy ustalili, że niektóre z bardziej niebezpiecznych metali są związane z chorobą Alzheimera, padaczką, stwardnieniem rozsianym, depresją, problemami behawioralnymi, bólem stawów, zmęczeniem, lękiem, chorobą nerek, chorobą Parkinsona... Lista takich chorób jest bardzo długa.

Aby pomóc ci zrozumieć, z czym się mierzymy, ważne jest, abyś wiedział, jak wygląda nasz mózg. Jest on pokryty warstwą ochronną, zwaną barierą krew-mózg, która ma na celu przeciwdziałanie przedostawaniu się toksyn. Niestety metale, takie jak ołów, aluminium i rtęć z łatwością przenikają przez tę barierę (omówimy to dokładniej w dalszej części książki). Gdy do tego dojdzie, można zaobserwować uczucie udręki i lęku psychicznego porównywalne do bólów porodowych.

Metale ciężkie, takie jak rtęć, ołów, aluminium, arsen i kadm lubią się czaić na widoku. Jeśli w porę nie zwrócimy na to uwagi, możemy mimowolnie *ponieść wysoką cenę*, „zapraszając” je do naszych domów. Lista poniższych metali ciężkich nie jest w żaden sposób wyczerpująca. Ma ona służyć jako cenna pomoc dla

każdego, kto chce omijać gabinet lekarski szerokim łukiem. Na początek zagadka. Czy przyglądając się swojemu termostatowi przy grzejniku, potrafisz dostrzec ukryty na nim metal ciężki.

Jeśli zdołałeś namierzyć tego toksycznego intruza, należą ci się słowa uznania. Jeśli nie, prawidłową odpowiedź znajdziesz w ostatnich akapitach tego rozdziału. Póki co poznajmy podstawowe metale ciężkie, które zagrażają większości z nas. Pierwszy na naszej liście jest ołów.

OŁÓW

Ołów należy do grupy neurotoksyn. Substancje te zakłócają normalne funkcjonowanie komórek nerwowych, co z kolei mocno oddziałuje na układ nerwowy. Rozwijające się płody i małe dzieci są szczególnie podatne na niebezpieczeństwa związane z obecnością ołowiu w ich organizmach. Ołów prowadzi również do poważnej depresji, obniżenia poziomu IQ i zaburzeń lękowych. Oto dlaczego...

Ołów może dostać się do twojego domu na różne sposoby. Jednym z nich jest sieć wodno-kanalizacyjna. Jeśli uważasz, że takie rzeczy dzieją się to tylko we Flint w stanie Michigan*, to niestety, nie masz racji. Mianowicie, lut ołowiany był

* Kryzys wodny w mieście Flint w amerykańskim stanie Michigan (2014) był spowodowany zmianą zasilania w wodę lokalną społeczność ze względów czysto oszczędnościowych. Decyzja lokalnych władz przyczyniła się do zanieczyszczenia i skażenia ołowiem wody użytkowej, co stworzyło poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego. Wskutek zatrucia zmarło 12 osób (przyp. tłum.).



używany do łączenia rur miedzianych aż do **1986 roku**. Dziś hydraulicy używają lutu bezołowiowego, ale w wielu starych domach wciąż można znaleźć śladowe ilości ołowiu w rurach wodno-kanalizacyjnych.

Domy, w których nie ma rur ołowianych, nie są zupełnie pozbawione tego problemu. Większość miast w całych Stanach Zjednoczonych nadal jest wyposażona w starzejącą się sieć rur miedzianych ukrytych gdzieś pod ziemią. Na poprawę humoru dodam, że jest to problem pochodzący z czasów rzymskich. Wraz z rozrastaniem się imperium, zaczęto szeroko stosować rury ołowiane. Podejrzewa się nawet, że hydraulika ołowiana w jakimś stopniu oddziaływała na umysły rzymskich przywódców. Niestety, pięćset lat później, historia zdaje się powtarzać.

Ołów ulega rozpadowi, gdy woda przez dłuższy czas znajduje się w rurach. Następnie przedostaje się do zlewu kuchennego lub wanny. Kiedy bierzemy prysznic, ciepło otwiera nasze pory, umożliwiając wchłonięcie przez skórę śladowych ilości toksyn. Istnieje kilka sposobów, które mogą pomóc w ograniczeniu ilości ołowiu (i innych toksyn) przedostającego się do twojego domu poprzez sieć wodociągową. Po pierwsze, zawsze spuszczaaj wodę z kranu przez kilka minut, zanim ją użyjesz. Po drugie, zainstaluj w domu filtr do wody. Bez niego to nasze nerki stają się filtrem!

Na rynku jest wiele filtrów do wody, niektóre są oczywiście lepszej jakości niż inne. Z nich warto wymienić produkty firm Berkey Water Filters i Pure Effect Filters. Nie współpracuję z żadną z nich, po prostu staram się zaoszczędzić ci trochę czasu

na poszukiwania. Jeśli cię nie stać na drogie filtry, wiedz, że **jakikolwiek filtr jest lepszy niż żaden.**

Jeśli masz podejrzenia, że gdzieś wzdłuż twojej linii kanalizacyjnej może znajdować się ołów, warto poddać wodę testom. Testowanie wody jest stosunkowo proste i niedrogie. Z każdej baterii pobierana jest mała próbka, którą wysyła się do laboratorium. W wyszukiwarce Google możesz znaleźć listę podmiotów, które przeprowadzają badania wody w twojej okolicy.

Ołów można również znaleźć na powierzchni naczyń ceramicznych. Przy produkcji naczyń kolorowych stosuje się większą ilość barwnika, podczas gdy naczynia białe zawierają najmniej takich substancji. To cenna wskazówka przy zakupie nowego serwisu. Ten z wyższej półki często wcale nie zawiera ołowiu.

Ołów może się ukrywać w przyprawach, takich jak kurkuma, chili i papryka. Zaskoczony? Czyż kurkuma nie powinna być zdrowa? Owszem, ale wiele przypraw pochodzących obecnie z Indii i Chin zawiera niepokojąco wysoki poziom tego metalu!

FARBA OŁOWIANA

Farba ołowiana jest zagrożeniem, z czego większość z nas zdaje sobie sprawę, nie wiedząc jednak, że to właśnie drobne cząsteczki kurzu zawierające ten pierwiastek stanowią prawdziwy problem. Mogą one utrzymywać się w domu długo po zakończeniu remontu. W takich sytuacjach kurz przedostaje się do naszego organizmu, powodując poważne zmiany



neurologiczne, opóźnienia w rozwoju i ogólne rozdrażnienie. Ołów potrafi gromadzić się w organizmie (nawet w niewielkich ilościach), dlatego też cząsteczki kurzu stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia małych dzieci. Wysoka zawartość ołowiu może być nawet śmiertelna! Zatem, jeśli zamierzasz pomajsterkować, spryskaj wodą cały teren wokół stanowiska pracy i załóż maskę. W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą. W przypadku większych remontów będziesz musiał zatrudnić licencjonowanego wykonawcę do wykonania pracy za ciebie.

Ołów może nawet pojawić się w twoim domu pod postacią zapakowanego prezentu. W wielu importowanych zabawkach wykryto wysoki poziom ołowiu. Wierz mi, że nie chciałbyś, aby twoje dzieci brały go do buzi. Jeśli masz zamiar zrobić komuś prezent urodzinowy, najlepiej sprawdź recenzje PRZED zakupem produktu. Jeśli chcesz zrobić prawdziwie bezołowiowy prezent, równie dobrze możesz wydać te same pieniądze na niezapomniane przeżycie. To ciekawe, jak długo dzieci potrafią wracać wspomnieniami do dnia spędzonego w parku, podczas gdy plastikowa zabawka może szybko znaleźć się w koszu.

Na marginesie, pektyna jabłkowa dobrze wiąże cząsteczki ołowiu i może okazać się pomocna, jeśli jest przyjmowana w formie suplementu. Natomiast osoby już narażone na działanie ołowiu powinny zgłosić się do lekarza specjalisty.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na profilu „Lead safe Mama” na Facebooku. Autorka przedstawia tam

ciekawe sposoby pozwalające na identyfikację metali ukrytych w wielu produktach.

KADM

Kadm posiada niechlubną reputację jako czynnik rakotwórczy u ludzi. Może on również powodować uszkodzenia nerek i płuc. Inne objawy, do których prowadzi jego obecność, to mdłości, wymioty, biegunka, niebezpieczna utrata masy ciała i nadciśnienie. Kadm może również wpływać na układ kostny.

Ekspozycja na kadm występuje głównie w wyniku spożycia zanieczyszczonej żywności. Nawet nowoczesne techniki produkcji przyczyniają się do dostarczania porządnej dawki kadmu do naszych organizmów. Jest on obecny w bateriach, matach wytwarzanych z kauczuku syntetycznego, a nawet kopiarkach! W tym miejscu chciałbym przypomnieć, że celem tego rozdziału *nie jest* wywoływanie stanu przytłoczenia problemem, lecz **podniesienie świadomości** na temat zagrożeń. Nie należy się jednak zbyt martwić – w dalszej części książki przedstawie wiele praktycznych rozwiązań.

Kadm to również coś, o czym muszą pamiętać osoby mieszkające w pobliżu zakładów utylizacji odpadów niebezpiecznych, takich jak złomowiska, centra recyklingu lub miejsc, w których prowadzi się działalność hutniczą.

Kadm można również znaleźć w dymie tytoniowym (to również cenna wskazówka dla biernych palaczy).



ALUMINIUM

Aluminium jest kolejną neurotoksyną, która może z łatwością przedrzeć się przez barierę krew-mózg. Wiele badań kojarzy aluminium z chorobą Alzheimera i Parkinsona. Oto kilka sposobów, jak może się dostać do naszego organizmu.

Gotowanie z wykorzystaniem aluminiowych garnków i patelni może przyczynić się do obecności tego pierwiastka w naszych potrawach. Według niektórych szacunków, może to być nawet 2 mg na posiłek. Czy to wystarczy, aby przyczynić się do pogorszenia zdrowia psychicznego? Odpowiedź nie jest znana. Natomiast wiadome jest, że aluminium potrafi kumulować się wraz z upływem czasu. Być może właśnie dlatego obserwujemy tak wiele przypadków Alzheimera w późniejszym okresie życia.

Tak czy inaczej, bezpieczniejszym rozwiązaniem jest zamiana wszystkich aluminiowych garnków i patelni na te wykonane ze stali nierdzewnej. Gdy przygotowujesz potrawy w piekarniku, używaj szklanego naczynia żaroodpornego lub kosza do grillowania ze stali nierdzewnej. Oba te rozwiązania pozwolą również zmniejszyć ilość używanej folii aluminiowej.

Pozostając w kuchni, niektóre produkty spożywcze, takie jak przetworzone sery, zawierają dodatki do żywności na bazie aluminium. Nawet niektóre marki proszku do pieczenia zawierają aluminium, podczas gdy inne są w 100% wolne od tego pierwiastka. Warto wyrobić sobie nawyk czytania etykiet na produktach spożywczych. To może pomóc w zapobieganiu

ukradkowego wnikania aluminium do naszego krwiobiegu. Jeśli odpowiednio dużo ludzi przestanie kupować toksyczne produkty, sklepy przestaną je sprzedawać. Poprzez swoje wybory konsumenckie, to ty dajesz sklepom informację, która marka jest beznadziejna, a która ma na stałe gościć na sklepowych półkach.

Możesz w to wierzyć lub nie, ale aluminium można znaleźć również w pastach do zębów, kosmetykach i antyperspirantach w sztyfcie. Sole glinu używa się do zatykania porów, aby redukować nadmierne pocenie. Natomiast dezodoranty nie zawierają aluminium. Redukują one nieprzyjemny zapach ciała za pomocą środków zapachowych lub antybakteryjnych. I tu warto pamiętać, że żywność, którą spożywamy, może również wpływać na zapach naszego ciała.

Producenci napojów gazowanych pakują swoje produkty w puszki aluminiowe. Oczywiście zapewniają nas, że picie z takich puszek jest bezpieczne. I choć może to być prawdą (lub nie), to jednak najlepszym sposobem na ograniczenie ryzyka przyswojenia aluminium jest spożywanie mniejszej ilości napojów gazowanych. Obciążają one nasz układ odpornościowy, co utrudnia proces detoksykacji.

RĘĆ

Rtęć to kolejny metal ciężki, który przenika przez barierę krew-mózg. Nie powinno dziwić, że jest ona również związana



z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak lęk i depresja. Ale ten metal to coś więcej, niż nam się wydaje. Rtęć jest naturalnie występującym, toksycznym metalem ciężkim. Wchodząc w reakcję z innymi substancjami, tworzy związek, które mogą przybierać różne formy. Dla uproszczenia, przyjrzyjmy się poniższym:

1. Rtęć pierwiastkowa (lub metaliczna).
2. Nieorganiczne związki rtęci.
3. Organiczne związki rtęci (tworzące metylortęć).

RTEĆ PIERWIASTKOWA

Rtęć pierwiastkowa jest błyszczącym, srebrzystobiałym metalem, który w temperaturze pokojowej występuje pod postacią cieczy. Rtęć pierwiastkowa jest pierwiastkiem, który nie reaguje na inne substancje. Czasami znajduje się w termometrach, żarówkach fluorescencyjnych i niektórych wyłącznikach elektrycznych.

Rtęć pierwiastkowa zamknięta wewnątrz szkła stanowi niewielkie zagrożenie tak długo, jak szkło pozostaje nienaruszone. Jeśli jednak dojdzie do jego stłuczenia, wówczas obecność rtęci może urosnąć do rangi olbrzymiego problemu. Po zderzeniu z podłogą natychmiast rozpada się na mniejsze cząstki. Te cząstki

mogą wnikać w niewielkie przestrzenie między listwami lub panelami podłogowymi, stając się niewidocznymi.

W temperaturze pokojowej kropelki rtęci wyparowują, powodując toksyczne opary. Te z kolei są wchłaniane przez nasze drogi oddechowe i rozprowadzane po całym organizmie. Rtęć pierwiastkowa jest również używana w amalgamatach dentystycznych, które następnie stają się częścią ludzkiego ciała przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Kiedy zęby są narażone na działanie ciepła lub podczas żucia, amalgamaty dentystyczne uwalniają toksyczne opary. Mimo to, stowarzyszenie ADA (American Dental Association) nadal zapewnia ludzi, że wypełnienia ze srebra i rtęci są bezpieczne. *Jeśli o mnie chodzi, nie byłbym tego pewien.*

Jeśli twój dentysta zapewnia cię, że amalgamaty srebra i rtęci są całkowicie bezpieczne, to może nadszedł czas, aby poszukać nowego gabinetu. Jeżeli masz już wstawione amalgamaty stomatologiczne, wykwalifikowany dentysta musi je usunąć (więcej na ten temat w dalszej części książki).

RTEĆ NIEORGANICZNA

Nieorganiczne związki rtęci powstają, gdy rtęć wchodzi w związek z innymi pierwiastkami, takimi jak siarka lub tlen. Nieorganiczne związki rtęci mogą powszechnie występować w środowisku naturalnym w postaci soli rtęciowych. Na ogół jest to biały proszek lub też przybiera formę kryształów,



z wyjątkiem siarczku rtęci (cynober), który ma kolor czerwony. W większości przypadków zaprzestano stosowania związków nieorganicznych, chociaż niektóre z nich są nadal wykorzystywane przez przemysł do produkcji chemii.

RTEĆ ORGANICZNA

Organiczne związki rtęci są wynikiem połączenia rtęci z węglem. Może do tego dojść podczas procesu spalania węgla. W oparciu o zasadę: wszystko, co unosi się do góry, musi kiedyś spaść, możemy założyć, że po uwolnieniu rtęci do powietrza, ostatecznie osiadzie ona na lądzie lub w morzu. Następnie wchodzi ona w reakcję z bakteriami, tworząc toksyczną formę rtęci znaną jako metylortęć.

Metylortęć dostaje się potem do ludzkiego organizmu poprzez łańcuch pokarmowy. Ryby, które żywią się mniejszymi rybami, takie jak makrela, marlin, gardłosz atlantycki, rekin, miecznik, płytecznik, tuńczyk ahi i tuńczyk wielkooki, zawierają wysokie stężenie tego związku. Mniejsze ryby, takie jak sardele i sardynki, są znacznie bezpieczniejsze. Sardynki są prawdopodobnie najlepszym rozwiązaniem, ponieważ zawierają śladowe ilości selenu. Selen ogranicza niekorzystne działanie metylortęci. Tę kwestię opiszę bardziej szczegółowo w dalszej części książki.

Metylortęć jest głównym źródłem rtęci organicznej występującej u ludzi.