

自律神経と便秘

眠りと排便はセットになっています。眠りは副交感神経の仕事、排便は交感神経の仕事で、目覚めて交感神経のスイッチに切り替わると排便刺激があるのです。

現代人の便秘は、夜更かしして、朝はもう少し眠りたいのに目覚まし時計で強制的に起こされるとい生活習慣の積み重ねからおこります。頭は起きているけれども、からだはまだ眠っているわけですから排便刺激がないのは当然です。だんだんからだが目覚めてきて会社に着くころに便意をもよおしてくる。そこで我慢していると、その我慢がくせになるので要注意です。

夜は早く休んでぐっすり眠り、朝は目覚まし時計で起きるのではなく自然に起きるようにします。そうすると交感神経のスイッチがスムーズに切り替わり、起きてすぐに排便したくなります。そうやって腸をしつけていくのです。腸の仕事をあなたの生活習慣が邪魔しているだけなのです。

また現代の日本人は、子供のころから大便をすることに羞恥心があり、自分の家のトイレでしか排便できないという人もいて、それも便秘の原因になっています。中国人は排便しながら隣の人とおしゃべりをしますし、お風呂とトイレが一緒になっている西洋人も排便に対して羞恥心をもっていません。そのため、排便を恥ずかしさから無理に我慢することがないようです。

大便是食べ物のカスだけだと思ったら大間違い。腸の壁の粘膜が古くなってはがれ落ちたものが3分の1、食べ物を栄養に分解してくれる腸内細菌の死骸が3分の1、食べ物のカスが3分の1なのです。断食をすると体内の老廃物が大腸の壁に吸収され、壁の新陳代謝が活発になり、どんどん古い壁がはがれ落ちて、何も食べなくても大量の便のかたまりをつくります。大腸内の食べ物が少ないほど、老廃物の回収作業はうまくいきます。

ちなみに 細胞の生まれ変わる速度は、小腸1日 ・ 胃、大腸3日 ・ 皮膚4週間
血液約120日 ・ 骨約3年とされています。

幸うんセット

シェリール (酵素・食物センイ・ビフィズス菌)

ラジュ・ティー (アールグレイ仕様)



宿便 うんのない方に

宿水 水太りの方に

ほれほれするような



に、出会えます。