



平成 20 年 2 月号

“からだの毒を排泄する” 大腸

血液の毒は最終的にどこへ捨てられるの？

血液の役目は、細胞へ新鮮な酸素と栄養を運び、次にその細胞が活動、分裂した際に出した老廃物や二酸化炭素を回収することです。血液は肝臓に運ばれ、胆汁となり胆嚢に濃縮保管されます。胆汁は黒くて下剤の役割をしており、便が茶色なのは胆汁のせいです。また、胆汁は血液の汚れ状態によって分泌される量が変わります。

血液が汚れるのは食べ物のせいだと思いませんか？血液が食べ物ですぐ変化したら、人はすぐに死んでしまいます。どんな食べ物食べても（毒以外）、血液はすべて肝臓で無毒化されてから心臓へと送られます。血液の汚れは、アドレナリンというホルモンによるものです。これは、強烈なストレスがかかったときに、副腎から血液中に放出されます。これで血液が汚れます。

このストレス毒で汚れた血液は肝臓に運ばれ無毒化され、毒素は胆汁にまじり、腸へと流れ込みます。ストレスが大きいときは胆汁の量が多くなり、下剤である胆汁が多くなるために下痢をします。つまり下痢のできるからだは、うまくストレスを処理しているわけです。男性は女性のように月経という血液浄化装置をもっていないから、ストレス→胆汁→下痢というかたちで、月経と同じ血液浄化をしています。時々、下痢をする男性は血液がサラサラなので、癌になりにくいといえます。

水毒はどうやって体外に捨てられるの？

水毒は別名“冷え毒”ともいわれ、皮膚の下や大腸に溜まっています。むくみは水毒のしわざで、眼球がむくんで大きくなると近視になります。日本人には水毒性の近視が非常に多く、子宮筋腫も水毒の産物です。体液はリンパ管を通して、不要な水分は大腸に運ばれます。大腸の壁は、リンパ管がびっしり張りめぐらされた大下水処理工場です。尿がよく出ると、むくみはある程度とれますが、皮下脂肪という水毒脂や関節の中の不要な水分まではなくなりません。水毒が排泄されると、冷えがなくなり、温かいからだになります。ストレッチも兼ねると、からだのすみずみの水分を回収し、大腸から下痢として水毒を出せるようになります。

酸毒はどうやって捨てられるの？

すべての細胞は活動した後、活性酸素を出します。筋肉を使った後は、乳酸という疲労物質がでます。筋肉を使う人ほど乳酸のせいで筋肉が硬くなってしまいます。乳酸もリンパ管を通して、大腸へと運ばれます。ストレッチをすることで筋肉を柔らかくしているというのは誤解です。筋肉をゆさぶり、圧迫しながら、筋肉を硬くさせている乳酸を回収し、大腸へと運び、それを体外に捨てる。つまり排泄をするという流れをスムーズにし、筋肉をクリーニングしているのです。

「腐る物を腐る前に食べましょう!!」

当たり前のように思えますが、今は腐らない物が多いのです。だから賞味期限の偽装もできるんですよ。

でもそれは、私たちが「簡単でおいしくて、腐らない物（保存のできる物）」を求めすぎた結果でもあるのではないのでしょうか？

健康工房「えこわいず村」 溝尻 亜希子