



腸を軽視した現代人のツケ part2

病気が快方に向かうとき、そこには必ずひとつの法則があります。それが『老廃物の排泄』です。かつて、病気の多くは衛生設備の不足から生じてきました。昔、人々は尿も便も街路に垂れ流しにしたので、とても不潔な場所や状態が多かったのです。そうした状況がさまざまな病気をもたらし、伝染病が世界中で猛威を振るっていたのです。やがて人々の衛生面は素晴らしい勢いで進歩し改善されました。下水道が次第に完備され有害な汚水を処理するようになり、食品は包装されて清潔に保たれ、さらに煮たり、焼いたりされて細菌が人体に及ぼす影響は大幅に減って伝染病は急速に減少したのです。では体内に於ける汚物や有害な物の処理はどうなっているのでしょうか。自分の排泄をきちんとさせるには、まず最初に気をつけるべきことがあります。口当たりが良いとか、美味だというだけで、本当は体にとって無用のガラクタや有害な食品を見境なく口の中に投げ込むのは止めることです。体の中の不衛生状態とその悪影響をほったらかしにしておいてはいけません。人間は体の中に衛生設備を持っています。それは清潔な水や食品を取り入れる上水管と、汚水を溜め排泄する、下水管の両方です。それらを清潔に保ち、細菌に対する備えをしっかりとしていれば、調和を欠いた状態、つまり病気にはなりません。体調がどうも良くないという人は、排泄管がよく機能していないのです。排泄系統が良くなければ、体のどんな症状も改善できるものではありません。腸は大変忍耐強く少々のトラブルでは文句を言わない仕組みになっているのですが、多くの人たちの腸は、すぐにでも手入れが必要な状態になっています。

食物は胃の中で消化され、小腸で消化吸収された後、大腸に入りそこで主として水分が吸収されるのですが、最後の消化吸収作業が行われた後の未消化の食べ物や老廃物は腸内の古くなった粘膜や分泌物、そして腸内の細菌などと混合して徐々に固形化して便となり、直腸を経由して肛門から排泄されるのです。大腸の中には百兆個を超える細菌が住みついています。この細菌の中には健康のために役立つ善玉菌と、老化を早め抵抗力を低下させ病気にかかり易くする悪玉菌、そしてそのどちらにも属さない日和見菌が無数とも言える程多く住みついています。善玉菌が多いと腸の働きも良く、清潔に保たれはだも若々しくなり健康に有益なのですが、悪玉菌が多くなると肌も荒れ、頭痛やめまいを起こし、病気にかかり易く老化を早めることとなります。もし便秘を習慣的にするようなら老廃物が長く腸内に滞留し、多くの有害な細菌が住みつき悪玉菌を繁殖させ体に悪影響を及ぼすようになります。私たちは体力を低下させ病気の元となる便秘を起こさぬよう、腸内を清潔に保ち、善玉菌を多くしなければいけません。

——汚れた腸が病気を作る バーナード・ジェンセン著——

シエリール
(食物繊維・ビフィズス菌・酵素)
→腸を整える

ラジュティ
(ハーブ)
→腸の掃除

幸うんセット