



むびょうニュース

ホームページは
中国大和酵素ホームページ
または、c-yamatokouso.com/
で検索してください。

宿便は万病のもと

宿便は、ありとあらゆる病気の原因になります。一般に宿便は、腸に1年も2年もこびりついているコーラルタールのようなものと思われていますが、実際に内視鏡で調べてみても、そんなものが確認されることは珍しく、たいていは見当たりません。そのため現代医学では、宿便について全く無関心か、あるいはその存在を否定しています。それもそのはずで、便は1年も2年も腸壁にこびりついていることはできません。腸管には約百種類もの腸内細菌がおよそ百兆個も棲んでおり、酵素をどんどん出して便を分解してしまうからです。しかも、腸管の粘膜は3日に1度くらいの割合で生まれ変わるので、腸壁に便がいつまでもこびりつくことはありません。ところが、断食をすると実際、ほとんどの人が大量の宿便をどっさり排泄します。では宿便とはなんなののでしょうか？

宿便とは、胃腸の処理能力を超えて食べ過ぎ続けた結果、腸管内に渋滞する排泄内容物なのです。例えば、1分間に自動車100台流れる高速道路では、70台なら楽々と流れますが150台の車が入ったら50台は渋滞してしまいます。これと同じ状態が腸に起きているのが宿便です。

胃腸の処理能力以内で食べていても、食物繊維を摂らない、運動を全くしないなど腸のぜん動運動を妨げる要因があれば宿便は溜まります。ですから、我々現代人は常に宿便を溜める恐れがあるわけです。処理能力を超えて食べ続けているとそれを収納する胃腸が伸びて垂れ下がったり、横に広がったりします。そうすると、安定が悪いのであちこちに胃腸がへばりついて癒着が起きます。癒着したところは、変形して細くなったり、ねじれたりします。そこに食物の残りカスが引っ掛かり、通りが悪くなって宿便として渋滞するのです。癒着が進むとその部分は横に膨れて風船玉のようになり、腸麻痺がおこり、腸が動かなくなります。これによっても腸のぜん動運動が十分にできなくなり、宿便が更に渋滞する悪循環に陥ってしまうのです。

ところが、渋滞した宿便も、実は腸内細菌が出す酵素によって何週間かで発酵（分解）されて消えてなくなります。なくなるから良いというわけではありません。始末が悪い事に異常醗酵（腐敗）して、それが体内に吸収されてしまうのです。当然、その過程でできた毒素なども吸収します。そうした腐敗物や毒素が吸収されると、頭痛、肩こり、めまい、倦怠感など、様々な症状が起きます。このように、**宿便は体に毒素を溜めこみ、多種多様な症状を引き起こす原因になります。残念ながら、その事を分かっていないのが現代人の盲点です。**宿便については脳や心臓の血管が詰まる脳梗塞や心筋梗塞、ガン、膠原病（関節痛、筋肉痛、皮膚の硬化などを伴う難病）、アトピー性皮膚炎など、実にいろいろな病気を引き起こします。特に高脂肪、高タンパク、低繊維の動物性食品がもたらす宿便の弊害は顕著に現れます。

— 奇跡が起こる半日断食 甲田光雄 著 —

★宿便の有無を自分で調べる方法★

入浴時に湯船の中で両足を揃えて伸ばし、足の裏を浴槽の壁に突っ張って、胴体と足が垂直になるようにしてください。この状態で、お腹の力を抜き、両手の指先で、ゆっくりと軽く力を入れながら、お腹を押していきます。この要領でお腹全体を押してみてください。宿便がない人は、お腹のどこを押しても、全然痛みも反応もないはずですが、どこかしらに痛みや反応を感じる人の場合は、その部分に宿便が溜まっているとみて間違いないでしょう。

宿便取りには幸うん爽美茶！！ 飲みやすいほうじ茶タイプのデトックスティ！！

- 200cc～250ccの熱湯に10分～20分浸してよく絞ってからお飲みください。
 - 効き目には個人差がありますので、浸す時間を調整してください。
 - いつ飲まれても良いですが、時間帯は夕方4時～5時ころがおススメです。
- 早い方で3時間くらい、通常10～12時間くらいで効果が現れます。

和風天然野草茶

幸うん爽美茶

