



むびょうニュース

特醸酵素絶賛発売中！SOD
・カタラーゼも高力価！
7月末までの期間限定販売！

大腸のトラブル

下痢について

下剤及び便秘薬は大腸を空にするのが目的であり、基本的には人体にとって毒物・刺激物です。正常で自然な排泄能力を回復させるには全く役立ちません。下剤という毒物を投与された大腸は、その不快な物質をできるだけ早く体外へ排泄しようとし、そのついでにぎっしり詰まっていた便が押し出されるのです。下剤薬つまり不快な毒物は、しばしばリンパ管と血管に吸い上げられて、体のあらゆる部分へ入っていくことになります。そうすると、その人はいわゆる中毒状態になり、その下剤薬を濫用し始めることになるのです。そして、下剤薬への依存は腸の自然な排泄力を失わせてしまいます。

長期間便秘薬を飲み続けてきた人が、便秘薬を飲まずに排便するようになる為には、時間をかけて、少しずつ量を減らしていくことです。1日に7錠服用している人は最初の1〜2週間は1錠減らして6錠にし、食事を繊維質の多いものに変え、コーヒー、酒、肉類、甘い菓子などの量をできるだけ減らし、良い水分を補給しましょう。適度な運動を続け、生活を規則的にするよう努力してください。それでうまくいくようでしたら、次の週からもう1錠減らして、食物繊維の多いバランスの良い食事をとるようにし、じっくり改善することです。焦ってはいけません。体に与えてよい刺激は軽い『運動』だけです。薬で腸を無理に刺激すると必ず逆効果となります。

腸のトラブルが体の器官に反射的に影響を及ぼすことは、最近はいきなりしてきました。イギリス国王のお抱え外科医だったアール・バスノット・レイン卿は、長い年月を費やして腸の様々な障害について研究しました。そうした仕事に携わる内に、彼は奇妙な現象に気付いたので。腸の手術を受けて回復期にある患者の中に、手術とは一見無関係な持病が驚くほどよくなっている人たちがいたのです。たとえば、長年関節炎を患っていた少年は手術の直前まで車椅子で生活していました。ところが不思議なことに、腸の手術が終わった半年後には完全に自分の足で歩けるようになっていたのです。甲状腺腫ができていた女性の場合は手術で腸の一部が取り除かれると、やはり半年たらずで確実に甲状腺の腫れが引いてしまったのです。同様の例を何度も経験し、毒に冒された腸と他の器官の機能との間に深いつながりがあることが分かった彼は非常に感銘を受けました。そして、この関係について熟考した末、『**食餌療法による腸の改善**』に強い関心を持つようになり、**彼は手術ではなく食餌療法と正しい栄養供給で腸全体をケアする方法を教えることに全力を注いだのです。**レイン博士はこう述べています。『全ての病気の原因はミネラルやビタミンなど特定の食物成分や繊維質の不足、または、自然の防御菌（善玉菌）の叢（そう）（フローラ）など体の正常な活動に必要な防御物の不足から発生している。そうした事態になると悪玉菌が大腸に侵入し、繁殖する。それによって生じた毒は血流を汚染し、体の全ての組織、腺、器官を徐々にむしばみ破壊してゆく。』

レイン博士が外科医としての臨床経験から発見したことは、腸が体内の器官と連携して機能していることの証明なのです。腸が機能不全に陥れば、体の他の器官にも必ず伝染するのです。これが、腸から始まるドミノ現象なのです。排便の回数は、便秘かどうかの目安にはなりません。現に毎日1、2回の排便があるのにそれでも腸にかなりの宿便や粘液、古い皮質がこびりつき、大腸自体が硬く肥大して動きが鈍く、便の通りもせまくなってしまう重症の便秘の人がいるのです。大多数の人は自分の腸がどういう状態か知りません。困った時に、自分の腸の機能や状態に無頓着な人は、腸のトラブルを最悪の事態にまで進行させている可能性があります。便の状態は日によって柔らかくなったり、硬くなったり、ひどく臭くなったり、1週間も全く出なくなったりするのです。食生活がきちんとしていないければ、腸の中はメチャクチャになってしまいます。殆どの場合、**腸のトラブルの多くは手術せずに食習慣を変えるだけで十分に良くなるのです。**

汚れた腸が癌をつくる

医学博士 パーナード・ジェンセン 著

腸内環境を整える シェリール

バナナのような良いウンチが出ていますか？シェリールは体の中の悪い水を吸収し、一緒に排泄し、ふんわりとした便になります。

30包3,990円（税込）

