



平成22年11月号

体の不調が腸の不調

医療技術の進歩や医師の大幅な増加、薬品の開発と研究が進歩しているにも関わらず、いくつかの病気が驚くほど増加しています。そこで、それぞれの病気の専門研究者たちは、大自然の中で暮らしているアフリカ部族と、西欧諸国の都会人とを比較して、原因を解明しようと試みました。その結果、西欧人の罹患率が高くなったのは【大腸に達する食物が変化したせいだ】ということが判明したのです。昔は人々が口にする食物は今よりずっと堅い物が多く、消化出来ない繊維質を豊富に含んでいました。ところが、現代の加工技術は食物の大半を柔らかくて口当たりの良い、繊維質不足のものにしたのです。

原始的な環境で生活し、消化されない繊維質が豊富な食物を常食としている人々は、先進諸国の都会人の2.5倍から4.5倍もの便を排泄しています。また、便が長く腸内に停滞すると心臓障害が起きるといのは、繊維質不足の食事が血中コレステロール値を上げるからです。

人間がかかる病気の殆どは大腸・小腸が正常で規則正しく機能していないせいでは起こっているのです

便秘の根本の原因

栄養不足…… 栄養不足は便秘の第一の根本原因です。加工処理された食品は繊維質が足りず、体にとって必要な栄養も奪われた食物と、体に不必要なものが過度にある食物は、健康を促進する役には立ちません。排泄・排尿の欲求を我慢すると、細胞の委縮、自家中毒、排泄器官のトラブルが起きるのです。

運動不足…… 運動不足だと筋肉は弱くなり、緊張を失ってきます。そこへもってきて食生活がメチャクチャで繊維質と水分不足、しかも排泄の義務感にとらわれてトイレで無理に力んだりすると、弱くなった腸の筋肉はもう耐えられない状態になるのです。

精神的苦痛…… 精神的なストレスは消化器官と排泄器官を緊張させて、化学的なアンバランス及び異常分泌を引き起こし、体全体の調子を狂わしてしまいます。

外部からの毒物や薬物の侵入…… 外部からの毒物や薬物とは、タバコ、コーヒー、アルコール、チョコレート、白砂糖、脂肪の多い肉類などであり、これらの食品は胃の分泌作用と神経反応を狂わせ、消化・排泄のプロセスに悪影響を及ぼします。薬もそれらの機能をひどく乱し、腸の中に様々なトラブルを生じさせることとなります。ペニシリンやサルファ剤などの抗生物質は、腸の善玉菌を完全に駆除し、悪玉菌を繁殖させて病原菌ウィルスに侵入の機会を与え、下剤は腸を強く刺激して腸の運動能力を弱めるので、常用は危険なのです。

～～汚れた腸が病気をつくる バーナード・ジェンセン著～～

シェリール



食物酵素

ビフィズス菌70億

サイリウム(食物繊維)

食物繊維の働き

- ・便の形を整え、便の量を増やします。
- ・体重のコントロールにつながります。
- ・様々な病気の予防につながります。
- ・停滞便、脂肪、胆汁を抱き込んで排泄します。

ビフィズス菌の働き

- ・糖を分解し、乳酸と酢酸をつくります。
- ・腸内を酸性にして、善玉菌を増やします。
- ・便の臭いを少なくします。
- ・腸のぜん動運動を促進させます。
- ・免疫力を高めます。

バナナのような
便がでていますか？