

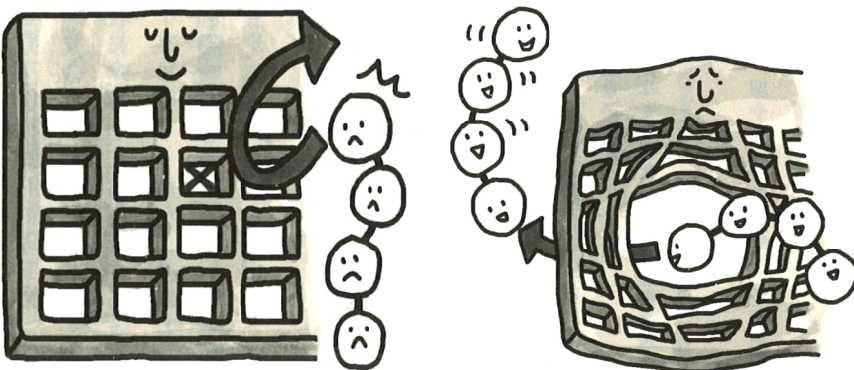


むびょうニュース

暑い季節になりました。熱中症対策は水分を摂り過ぎないこと、食べ過ぎないことです。過剰な摂取は控えてください。

消化不良は、アレルギーも引き起こす

私たちの体に必要な栄養素は、炭水化物、タンパク質、脂肪の三大栄養素です。これらの栄養素を小腸で吸収できるようなサイズに分解するのが「消化酵素」です。ビタミンやミネラルはとて小さいので、分解作業をしなくても体内に吸収することができます。食物繊維は体内に吸収されないの、消化酵素とは無縁です。しかし一度の食事で大量に摂り込む、これらの物質を一つずつ丁寧に切り離していく体内酵素の作業は、大変なものです。1万個もつながっているネックレスを1個の玉にまで分解していかなければいけないのですが、それがうまくいかず10個、20個とくっついたまま大腸まで行くことがあります。これが消化不良です。この「消化が完全でない状態」が、さまざまな弊害を起こすのです。消化不良を起こすと、大腸の中で腐敗や異常発酵、酸敗（脂肪の酸化）が起きます。腐敗はタンパク質の摂り過ぎ、異常発酵は炭水化物の摂り過ぎ、酸敗は脂肪の摂り過ぎで起こる現象です。これらの消化しきれなかった残留物が、腸内で悪玉菌（腐敗菌）のエサになるのですが、こういう悪い現象が起きると腸内の悪玉菌が大量に増え、善玉菌が極端に減ってしまいます。その為、有害物質が蔓延し、その一部が大腸の壁から吸収されていくことになるのです。特に問題なのがタンパク質です。アミノ酸代謝産物の「窒素残留物」を生み出します。スカトール・インドール・アミン・フェノール・硫化水素、アンモニアなどがその窒素残留物ですが、これらの有害物質は、さらに強烈な発がん物質であるニトロソアミンも作り出します。血液が汚れ、慢性疾患や難病を引き起こすもとになるのです。その悪い現象は、小腸、胃にも悪影響を及ぼしています。小腸では栄養を吸収する腸絨毛に炎症が起き、リーキガット症候群（腸管壁浸漏症候群）を起こします。悪玉菌が出すアルカリ性物質が腸の粘膜を溶かし、テニスラケットのガットが緩んで広がったような状態にしてしまうのです。その為、通常なら絶対に吸収できないような大きな分子を



▲健康な腸の壁

▲不健康な腸の壁（リーキガットの腸）

血液中に取り込んでしまいます。それで起こるのが喘息、花粉症、アトピーです。またリウマチなどの膠原病、クローン病、潰瘍性大腸炎なども発症します。ほかにも多くの神経疾患を引き起こします。胃ではピロリ菌などの悪玉菌が増え、胃炎、胃潰瘍、胃がんのリスクが増えています。

「酵素」がつくる腸免疫力 鶴見隆史

体験談

（60代女性 田川市 Mさん リンパトレナージュサロンこころ にてご購入）
昨年2月8日よりエステサロンの先生のアドバイスの通り、夜の食事代わりに酵素を飲みだして半年ほどで約10kg体重が落ちました。その間、お肌もつやつやになり、綺麗になりました。1年を過ぎた今では15kgほど体重が落ちました。体が軽くなり、寝るときに胸の圧迫感がなくなりました。

コメント

身体のサビ（過酸化脂質、活性酸素）とりの「一食抜き酵素療法」は体重とともに、コリがとれ、肌の状態も良くなります。早く体重が落ちたのは、身体に溜まった余分な水（リンパの水）が取れたからではないでしょうか？

また、夜食事を抜くことで、食べ過ぎて胃袋が横隔膜を圧迫していたのもとれて胸も楽になったのだと思います。この調子で食事もう気を付けてください。