



むびょうニュース

3月から5月くらいにかけて黄砂と共にPM2.5も飛んできます。また、花粉の時期もピークになります。外出する際にはマスクを着用してください。

「腸」を健康にしてメタボ・糖尿病を防ぐ

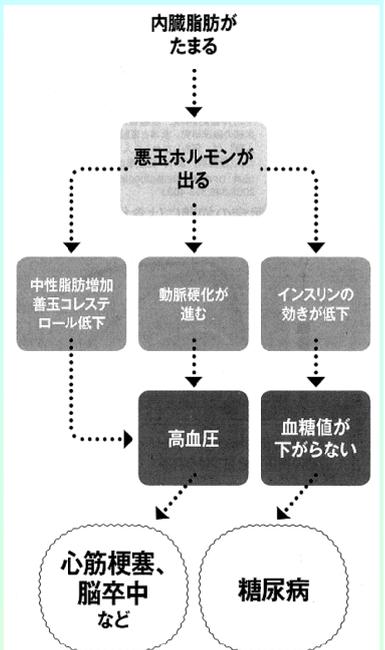
閉経後の女性に急増する糖尿病とメタボを防ぐカギは、実は「腸と肝臓」にありました。腸内環境を良くすれば内臓脂肪が減って、メタボを防げます。腸の周りには脂肪を蓄える「脂肪細胞」がたくさんあります。太っていない人の場合、この細胞はインスリンの効きを良くして代謝を改善する善玉ホルモンをたくさん分泌しています。肥満になると、血糖値や血圧を高める【悪玉ホルモン】が増えているのです。悪玉ホルモンは、インスリンの効きを悪くする（インスリン抵抗性）。血圧を上げ、動脈硬化を進める。中性脂肪を上げ、善玉コレステロールを下げる。といった問題を引き起こします。つまり、内臓脂肪が引き金となって、いくつもの病気が同時進行的に生じてしまうのです。

その内臓脂肪には、面白い性質があります。油断するとすぐたまってしまいう反面、ダイエットへの反応も早いのです。皮下脂肪を定期預金とするなら内臓脂肪は普通預金。出し入れが簡単で、すぐに増減します。内臓脂肪が少し減るだけで、深刻な病気になる危険が大幅に改善するのです。糖尿病は、どんどん進行する病気です。初期のうちには自覚症状がありませんが、放置すると神経や血管が徐々にダメージを受け、やがて重大な合併症が出てきます。5年ほど放置すると、神経障害が生じます。手足の神経が痛んで感覚が鈍り、しびれや麻痺が発生。組織が壊疽を起こすと、足を切断することもある。10年ほどで今度は、網膜症が現れます。視力が落ち最悪の場合は失明します。そして15年も経つと腎臓の機能障害に。この場合、最終的には透析が必要になります。高血圧などを併発している場合も多いですから、心筋梗塞や脳卒中になる危険もかなり高いのです。

時が経つほど、雪だるま式にトラブルが膨れ上がっていくので、初期の内に見つけることが、とても大事なのです。

「腸内細菌は、お通じだけでなく、全身の代謝やホルモン、免疫、脳の働きにまで影響しています。腸の中にもう一つの臓器を持っているようなものです」。メタボ予防には【腸を整える】ことがとても重要なのです。

東京医科大学教授 小田原 雅人



酵素でファスティング！



現代人は食べ過ぎで、内臓（胃・腸・肝）に負担がかかり、酵素の浪費をしています。ファスティングをすることにより、「消化」という行為をやめる為、代謝酵素と白血球の免疫が活発となり、身体の治癒を高め、体内に溜まった老廃物や毒素を排泄してくれます。

食事を抜くことで、頭痛、吐き気、眠気がする方もいます。それがまさに体が解毒を始めている証拠です。



そして、食事を抜くのが大変な方も、酵素を食事代わりにすることによって、無理なくファスティングができます。



食事を抜くと脳に必要な栄養素の「ブドウ糖」が不足し、低血糖を起こしてしまいます。その低血糖を防いでくれるのが酵素の「ブドウ糖（グルコース）」なのです。逆に酵素を飲まずに食事だけを抜いた場合、低血糖を起こしてしまいイライラやフラフラしたり、糸が切れたかのようにドカ食いをし、リバウンドしてしまうのです。

また、食事の代わりに酵素の栄養素を摂っているので、栄養不足にもならず、カロリーも気にせず、ファスティングができるのです。