



むびょうニュース

梅雨入りすると日照量が少ない多湿の時期になり、カビなどによるアレルギーを引き起こすことがあります。

40歳を過ぎると腸の老化が始まります

腸というのは人間にとって最も大切な臓器の一つで、そこにはリンパ組織、リンパ管が張り巡らされています。「腸のリンパ」には、足のリンパと共通する点もあります。それは水がたまってむくむこと。目で見えることはできませんが、腸の壁もむくむことがあります。腸の壁がむくむと腸の収縮機能が悪くなって便秘になります。腸のリンパを流すことは、腸の壁のむくみを取り、便秘を解消することにつながります。腸には100兆個もの腸内細菌がいる為、腸の壁にあるリンパ節様構造（パイエル板といいます）に住んでいるリンパ球が腸内に住んでいる細菌（腸内細菌）のうち、体に悪さをする細菌（悪玉菌といいます）と常に戦いを繰り返し続けています。つまり、腸にいるリンパ球は、いわば実戦経験豊富な兵士たちです。この兵士たちは、ただ戦っているだけではありません。無害なものに対して過剰な攻撃を仕掛けないように、抑制することも学んでいます。体の働きでいうとアレルギー反応を抑えるというものです。腸のリンパを流すということは、腸内細菌や食物からもらった免疫の情報を腸管の壁にいるリンパ球を使って血管に送り届けるということをしているわけです。そしてそのリンパ球は体中に流れて行ってパトロールをしたり、情報を伝えたりする役割もしています。体全体の免疫力を高め、風邪などのウイルスを簡単に寄せ付けません。一方、食物など無害なものに対してはアレルギー反応を起こさないようにバランスを整えてくれます。腸のリンパは、バランスの良い食事や腹式呼吸などで流すことができます。

リンパ循環が細胞を快適にしている

リンパ管は単なる排水路ではなく、実はものすごい働きをしてくれる仕組みをもっています。体内のバランスを保ち、細胞の環境を整えるのがリンパの役割です。身体の中の細胞一つも、快適な環境の中にいるときに健康状態を保ちやすくなります。内部環境は水で満たされています。この水が汚れていたら住みにくいですよ。この水の中には酸素、栄養、二酸化炭素、老廃物などが混在しています。そして、血管がその中の二酸化炭素と老廃物を回収し、取りきれなかった物をリンパ管が回収しているのです。こうして快適な内部環境を保っています。また、酸素と栄養が不足してしまったら、生きていけなくなりますので、毛細血管がいつも酸素と栄養を十分に供給しています。内部環境を保つために、神経やホルモンなどが働いて細胞組織の水分量を調節しています。また、血液循環とリンパ循環が協力して、内部環境を保っています。リンパ系は、単なる排水路ではなく、細胞の生命にとって重要な役割を果たしているのです。細胞を守るという点では体をウイルス・細菌などの外敵から守っている「生体防御」の一翼をになっているともいえます。また、水分が多すぎるとむくみになり、少なすぎると脱水症状になる。それを調節しているのがリンパ系なのです。

「腸のリンパを流せば、病気が逃げ出す」 大橋俊夫

大和酵素で腸を整える



シェリール

腸の蠕動運動を促し、お腹の中の悪い脂肪や水を抱き込んで排泄します。また、バナナのような便を出します。

3,800円+消費税



輝羅羅

様々な病気の原因は腸からです！元気な腸をつくる輝羅羅。

12,000円+消費税