

手足より先に腸がむくむ！

人体の中心は腸で、脳はそれを補っている存在にすぎないということを解き明かし、女性を中心に悩んでいる人が多い【むくみ】について、これまでなかった視点から新しい提案をしたいと思っています。むくみの源は腸にあります。手足や顔がむくんでしまう前に、腸がむくんでしまうのです。腸がむくむなんて本当なのか？ほとんどの人が自覚していません。それどころか、見えないのをいいことに放置している為、それが体のさまざまな症状になって現れるのです。体のだるさ、気力の低下、感情的なイライラや不安、これらはすべて【腸のむくみ】が原因です。腸のむくみを放置すると、いつの間にか、人生そのものがむくんでしまうのです。ストレスに対する体の反応として腸がむくんでしまうわけですが、脳はこうした「お腹の声」にまったく鈍感です。意外に思うかもしれませんが、脳は巷で思われているような性能のいいコンピューターなどでは決してありません。脳が誤作動ばかり繰り返しているから腸のむくみが放置されてしまう。体からのメッセージを察知できず、むくみがどんどん進んでいき、人生が悪いほうへ悪いほうへと流れてしまうのです。ほとんどの人が腸の偉大な働きをないがしろにし、体の声に耳を傾けず、頭の中で作り出した理屈にばかり従って生きているからです。生物の進化をさかのぼっていくと、脳よりも前にまず腸が生まれていることがわかります。当然のように生命活動の母体は腸にあり、脳もまた腸に支えられて初めて活動できるというのが事実です。

「昔はあんなに元気だったのに、いまなぜやる気が湧いてこないのか？」 「こー一番で踏ん張れないのは、年齢のせいだろうか？」 「気が付いたら体重が増え、見た目も随分老けてしまった」 「いつも不快なことばかりで、人生が面白くない」 こんなネガティブな思いを抱えてしまっている人は、「ああ、自分はむくんじゃっているんだな」と思うようにしてください。【腸のむくみ】をとればふくらはぎはもちろんすべてのむくみが取れていきます。これらを改善していくには、食事の摂り方、体の動かし方、心の在り方など、抑えておきたいいくつかの改善ポイントがあります。このポイントを一つ一つ攻略していけば、あなたの人生はきっと輝き始めるでしょう。

むくみの正体とはなにか

生活リズムが乱れれば誰もがむくみます。体がむくむのは、体に余分な水分が溜まってしまからです。この水分は、もともと血液に含まれていた成分で、血管を飛び出して細胞と細胞の間を漂いながら、細胞に栄養や酸素を運んだり、老廃物を排出させたりしています。そう、体の代謝をスムーズにするととても大事な働きをしているのです。本来ならば「なくてはならないもの」・・・でも、不摂生が続くと血流が滞って、細胞と細胞の間にどんどん水が溜まり、むくんでいきます。むくみの根本原因は血流の停滞にあります。すると、細胞の活動が鈍ってしまう為、体がだるく、重たくなってしまいます。女性は脚の筋力が男性に比べて弱い為、血液を心臓にうまく送り返せず、ふくらはぎのあたりに血液が溜まってしまいやすいのです。また、女性のむくみに関しては、ホルモンバランスも大いに関係しています。女性は生理になると女性ホルモンの分泌が減って、基礎体温が低下するため、全身の血流が悪くなって、むくみが起きやすくなるのです。男性の場合は、自分の体の不調を「むくみ＝血流の停滞」とつなげて考えられない為、調子がかかなり悪くなるまで放置してしまいます。むくみを自覚し、解消していくことが、血流をスムーズにし、元気に心地よく生きていく最大の秘訣に他なりません。



左が正常な大腸で右がむくみ腸

インターネット参照

順天堂大学教授 小林弘幸先生

