



耳わよりわくニユース

[NO.8]

サロン情報



こんにちは、香川県の中北です。朝夕、肌寒くなり…実りの秋を迎えましたね～旬の食べ物が美味しい季節です。旬の食べ物には、その時期に現れやすい不調を抑えてくれる性質があります。今が旬の食べ物って？

***さんま** 胃腸を温め、疲労を取り除いたり、血柱防止効果や脳の学習能力を高める、認知症予防にも良いとされています。

***さば** 脂肪やビタミン、ミネラルがバランスよく含まれ、特にビタミンB2、ナイアシンが多く含まれ生活習慣病予防に最適です。

***柿** ビタミンCが非常に多く含まれ、老化を防ぎ、がんを予防する働きが期待でき、カリウムが多くナトリウムが少ないので、高血圧の方にもいいとされています。

***なす** 主な成分は食物繊維や糖質で、中国では腹痛や下痢、関節炎、口内炎などの治療などにも使われています。

***さつまいも** 熱に強いビタミンCが豊富に含まれ、ビタミンEは玄米の2倍、食物繊維も非常に多く、消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にし、気のない時、ストレスを強く感じている時にはお勧めです。

* 脳梗塞 心筋梗塞 糖尿病 *

「腸の汚れ」はこうして病気を招く

***すべての病気は、腸の汚れから。..**

腸は「消化・吸収」「解毒」「免疫」という体の3大機能を担っており、腸が汚れることであらゆる病気が生じます。

***高血圧、高血糖などの生活習慣病から、がんや脳梗塞、心筋梗塞、すべての病気は「腸の汚れ」から。**

* 便は健康のバロメーター

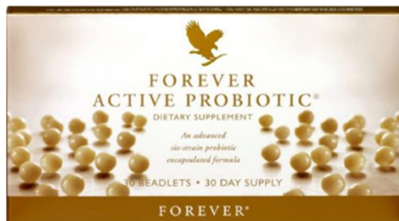
便秘やおならが臭い、便が硬くて色が黒いのは、「腸の汚れ」のサイン！

便秘じゃなくても、年齢を重ねるにつれて、善玉菌が減少し、筋肉の低下で腸の働きも弱まります。自覚症状がなくても、腸がドロドロに汚れてしまっているケースも非常に多いのです。

看護師Aさんが教えるコワ～イ「腸の汚れ」の話

薬を飲みすぎている人は、内視鏡検査のときにすぐ分かるそうです。腸が真っ黒で、伸びきったゴムのように固くなっているんです。これは薬による副作用で、大腸の機能が低下しているみたい。以前、気づかずにそのまま大腸切除に発展してしまった患者さんがいましたね。

腸は見えないところにあるから、「汚れ」の自覚がない人が多いのも当然だと思いますが、正しい対策をしないといずれ命にかかわる病に…。「腸の汚れ」は本当にコワ～イものですよ。



FLPのプロバイオティクスには…1粒に10億個の善玉菌が配合され、腸内環境を整えてくれる働きがあります。詳しくは…フォーエバー健康研究室(fih.jp)をご覧ください。

次回は、埼玉県健康管理士 米田真知子先生です。お楽しみに

腸の汚れチェックシート

あなたは
大丈夫？

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上だ | <input type="checkbox"/> 便秘がちだ |
| <input type="checkbox"/> 喫煙する。またはお酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> おなかをくだしやすい |
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと感じる | <input type="checkbox"/> 便やおならがクサイ |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | <input type="checkbox"/> リキまないと便が出ない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがある | <input type="checkbox"/> 便が硬くて色が黒っぽい |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> トイレの時間が不規則 |
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい | <input type="checkbox"/> コロコロした便が出る |

危険度
10%

0個
キレイな腸が保てています。油断は禁物状態をキープ

危険度
60%

1～5個
腸が汚れ始めています。生活習慣の見直しを！

危険度
90%

6～10個
腸の機能が落ちドロドロに汚れています。このままでは深刻な病に

危険度
120%

11個以上
重度の汚れで危険な状態。専門機関で検査をお勧め！