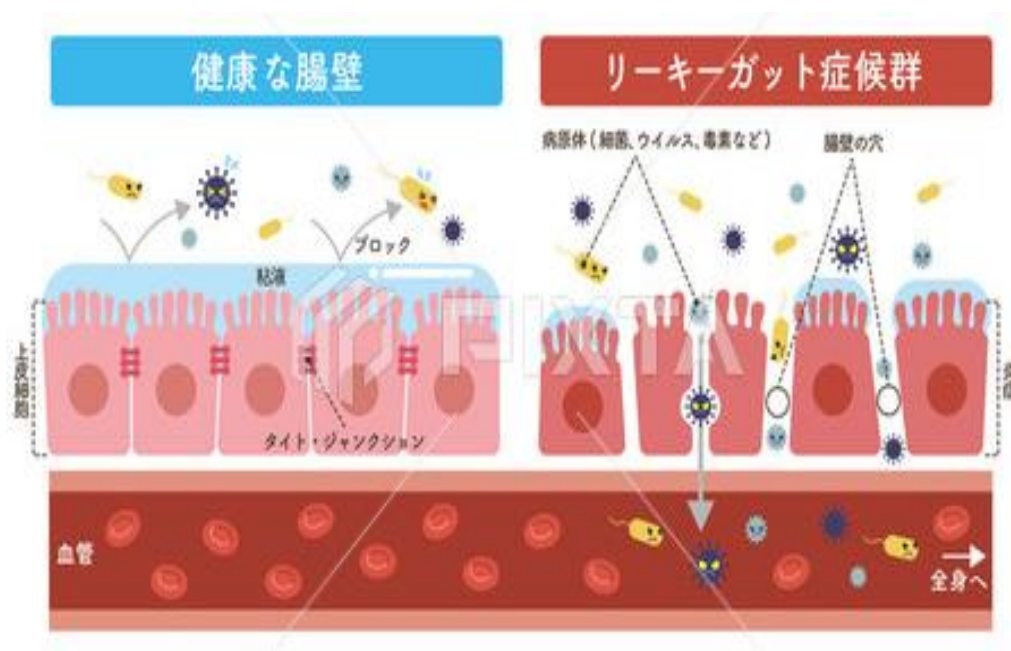


未来の自分の健康のために ～効果的な腸活の方法～

「すべての病気は腸で始まる。」これは「医学の父」と言われたヒポクラテスが残した言葉とされています。健康の基本は腸の活動で決まるといっても過言ではありません。

「腸活」が身体の免疫機能を整えることはよくご存じかと思います。その大事な「腸」のトラブルで最近増えているものがあります。「リーキーガット」という言葉を聞いたことがあるかもしれません。これは「腸もれ」と言われる症状で、小腸の粘膜に穴があいて、そこから毒素や細菌、未消化の食べ物が血液中にもれてしまう現象のことです。



毒素などが血液中にもれてからだ中へ運ばれてしまう

様々な不調の原因に
食物アレルギー・
免疫力低下・糖尿病・
下痢・疲労感
うつ病など

では、なぜ大切な腸に穴（すきま）があいてしまうのでしょうか？

◆◆◆主な原因◆◆◆

加工食品
添加物

食物繊維が
少ない食事

糖質が多い
食事

農薬や遺伝
子組み換え
食品

過度な
除菌環境

「腸もれ」を起こして不調を引き起こさないために、ストイックにいろいろな制限をする必要はありません。腸活に最も大切で効果的な方法は、以下のステップをふんで腸をパワーアップすることです。次回からはこのステップについて細かくお伝えしていきます。次回もぜひ読んでいただけると幸いです。

①腸の壁を
強くする

②腸内環境を
整える

③食物せんい
の選び方

④発酵食品の
取り方

⑤腸活の変化
を知る