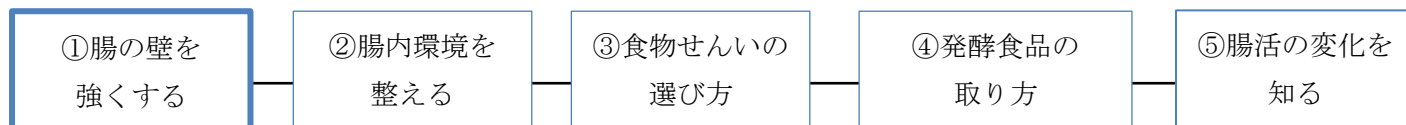


未来の自分の健康のために ～効果的な腸活の方法②～

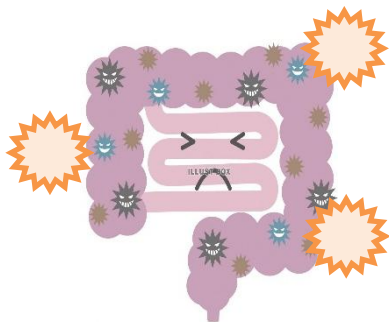
前月号では、腸を強くするためのステップについて簡単にお伝えしました。腸活にいいものを食べているけど特に効果を感じない、お腹がはってしまう、など、腸活していてもなかなかうまくいかないケースが多くあるのも事実です。今月号では、腸活のステップの詳細についてお伝えします。

<腸活には順番が大事!!>



①腸の壁を強くする

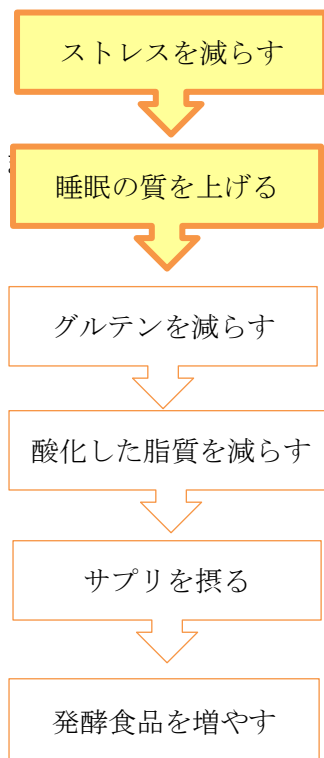
そもそもなぜ腸の壁が弱くなってしまうのでしょうか？前回のリーキーガットの症状でもお話ししましたが、



現在流通している食品には添加物や農薬が多く腸の壁を刺激しやすいこと、自律神経の乱れから腸自体が疲れ切ってしまうことが腸を弱くしていると言われています。腸の壁が弱いと、左側のイラストのように、未消化の食べ物や花粉、ウイルスなどの異物を防御できずに、すぐに「敵だ!!」とみなし アレルギー反応を起こしてしまいます。また、腸内にいる悪玉菌が強く働くため、毒素をばらまき体内に炎症反応を起こしやすくなります。（頭痛、腹痛、疲労感、からだの痛み、かゆみ、鼻炎、アレルギーなど）

では腸の壁を強くして腸の炎症をおさえ、腸が元気に活動してくれるためには何をしたらよいのでしょうか？

必要なことは「何を増やして、何を減らすかの順番」です。そのポイントが以下の6点です（今回は2点の説明をします。）



まず、ストレスを減らすことが一番大切なポイントになります。腸活するために、グルテンフリーを試したり、発酵食品をたくさん食べたり、腸活用のサプリを取り入れるのは、ストレスを軽減させたその次にやると効果的なんです。

ストレスと睡眠の質は密接に関係していて、どちらも「自律神経」が関わっています。「自律神経」には、動きを活発にさせる「交感神経」と、リラックスを司る「副交感神経」で成り立っています。日中は「交感神経」により体はしっかり動き、夜は「副交感神経」により体はリラックスし熟睡へと導かれ、腸はしっかり動く環境ができます。特に腸は「副交感神経」が優位の時にしっかり働いてくれます。

しかし、「副交感神経」を働かせるためにストレスを減らしましょうといっても、現代社会において完全になくすることはほぼ不可能ですし、睡眠の質を上げようとしたり枕や寝具を変えてもなかなか難しい、ということがあると思います。

そこで、とても簡単な方法があります。それは、「からだをやさしくなでること」です。服の上からでもよいので、手のひらで包むようにやさしく腕や足、お腹などがんばった体をなでてあげるだけで、副交感神経が働いてくれます。大人だけでなく、お子さんの腕をなでる、頭をなでる、背中をなでる、これだけで副交感神経優位になり、気持ちも落ち着いてくるのです。「なでる」というだけで心身ともにリラックスしますので、ぜひご自身やご家族の体をたくさんなでてあげてくださいね。