ウンチが毎日出ている人でも、腸が汚れている場合がほとんど！

なっなんと、肌荒れの原因は腸のヨゴレだった！

1

ウンチは出ているのに、
なんとなくおなかが張る。
ゴハンを食べると、
下腹がポッコリ出っぱってしまう。
肌が乾燥したり吹き出物ができたりと、
調子がいまひとつ。
ダイエット中なのに体重は同じ。
むくみやすくて、
夕方には脚がパンパンに。
一つでもあてはまるのならあなたの腸は、
機能が衰えた停滞腸かもしれません。

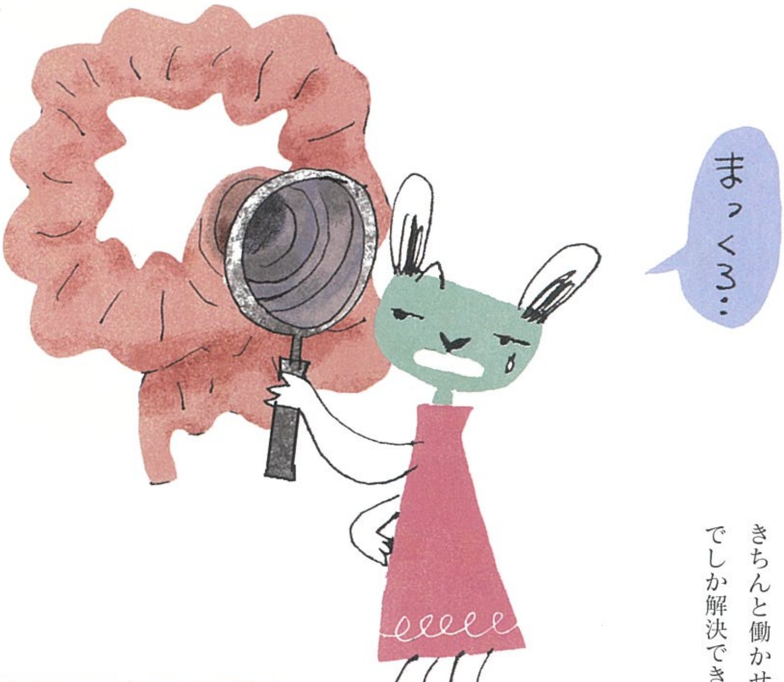
腸がきちんと働かなくなり衰えた状態を停滞腸という

健康な腸の場合、腸自身がウニョウニョと蠕動（ぜんどう）運動しながら、食べ物を消化吸収し、その残りカスをゴミ（ウンチ）として体外に押し出す（排せつ）働きをリズミカルに行っています。これが、老化や病気などで腸の基本的な機能が衰えてくると、仕事を怠けるようになるのです。

腸がまじめに働いていれば、ゴミも溜まらず、腸内も清潔に保たれます。でも停滞腸になると、外へ捨てられるべきゴミが、腸の中にぐずぐずと溜まるようになり、慢性的に腸内が不衛生になってしまうのです。

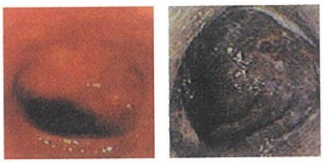
不衛生になった停滞腸からは、有毒ガスをはじめ、多くの有害物質が生まれます。できる限り早く体の外へ出したくて

勤勉に働いていた腸が仕事をさぼって
怠け始めると私たちの体にも
悪影響がおよぶんです。
肌荒れ、むくみ、下腹ポッコリ。
つやつやでピカピカな肌と
スリムなボディラインのために
まずは腸の健康を考えましょう。



も、停滞腸では蠕動運動もままならず、なかなか外へ押し出してくれません。

溜まったガスは腸壁から吸収され血液を通って、各所の細胞へと移行し、皮フから出ていくのです。これが肌荒れやむくみ、吹き出物になったりします。高いクリームや美容液では取り除けません。原因は、腸の衰退と自分のウンチ。腸をきちんと働かせ、腸内を清潔にすることでしか解決できないのです。



腸の内部。左が健康な人の腸の中。濁りのない赤色をしている。右は、下剤を長期使用したために、腸管がダラリと伸びてしまった腸。黒いのは、大腸メラノーシスと呼ばれるシミだ。（松生クリニック提供）

食養生から食養腸へ 食べて腸を養おう！

衰えた腸にどうやって活力を加え、腸内を清潔にさせればいいのか。それには腸が喜んで蠕動運動したくなるような物質を食べればいいのです。

ウサ子をはじめとする若い女性は、1日2食のケースが多く、小さな生野菜サラダくらいで本人が思ってるほど野菜は食べていない。これでは働きたくても腸はすることがなく怠けてしまうのも仕方ありません。

だからきちんと1日3食、肉中心ではなく野菜中心の食事、つまり私が提唱しているプチベジタリアン食です。プチベジタリアンを続けていると、次第に腸が元気を取り戻します。これは江戸時代にブームだった食養生の教えに通じるもので、この場合、腸を食べもので養生するのですから食養腸となります。自分の腸を食べ物で元気にし、体の毒をウンチとして排出する。食養腸することが、つやピカ肌とスリムを手に入れる唯一の方法というわけです。