

『病気にならない暮らし方』2

先日の研修会は七合診療所、本間 真二郎先生、小児科ドクターの講演です。

一言でいうと現代病は腸を正せばよい。

病気の原因は自然に反した生活をしてきたから。自然から離れるほど生命（いのち）が減っていく
病気による原因は日常生活にあるのでその日常生活の改善が大事（食事、生活、メンタル）

メンタル(心)の改善は難しいが(体)の改善は簡単にできる！

(体)を元気にするには腸内細菌を元気にする！**体**と**心**の両方が健全で、はじめて健康になる！

腸内細菌の状態が人の健康にとって最も重要

3歳までに確立される腸内環境が生涯の健康状態、病気になりやすさを決定しているそうです。

人は腸内細菌など微生物や寄生虫などと共生（連携）しないと正常な免疫反応をできない！

現代病とは近年爆発的に増えている以下の病気です。

アレルギー、自己免疫疾患、ガン、生活習慣病、うつ、自閉症など。

産業革命以来、微生物を排除しすぎたことが現代病の原因。

化学物質の増加も微生物の排除に拍車をかけている。

砂糖と心の関係

砂糖を取りすぎるとビタミン、ミネラルが減少し、万病になりやすい！

また、砂糖過剰は急激に血糖値が上昇し、インシュリンが過剰に出すぎると

今度はインシュリンの出が悪くなり、低血糖を引き起こす。血糖値スパイクが起こる。

低血糖でアドレナリン過剰になるとイライラしてキレやすく攻撃的になる！

ノルアドレナリンが過剰になると、不安、うつ、引きこもり、不登校、無気力になる！

牛乳や乳製品の消費量が増えるにつれ、乳がん、前立腺がんの発生率が増えています。

乳製品でも、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は良いのでは？と思いますが、自分の体にはない牛が作った外からの発酵食品や乳酸菌は定着しないそうです。

腸内細菌を元気にするには、常在菌のエサになる大高酵素のオリゴ糖、バイオリンクの食物繊維が役立つそうです。