

**bloom\*B ゆるめるマガ Vol.7 /2021年9月3日号**

1件のメッセージ

栄養療法bloom\*B 星谷みよ子 &lt;yurumerumaga@bloom-b-mh.com&gt;

2021年9月3日 14:32

返信先: bloom.b.mh@gmail.com

To: yurumerumaga@bloom-b-mh.com

このメールは、過去に栄養療法bloom\*Bの講座に参加してくださった方々、個人的にご縁のある方々に送らせていただいております。送信を希望されない方はメール末尾より配信の停止が可能です。

皆様、こんにちは！

涼くなったのは助かりますが、連日雨で洗濯が大変ですね。

さて、今回から腸の話ちょいちょい挟んでいこうと思います。

**【腸に穴が開いている!?!】**

「腸が大事」と言うのは健康に興味のない方でもよく耳にすることだと思います。

確かに腸が丈夫な人は風邪もめったに引かず元気な人が多いです。

そして、調子が悪いと言う方に「腸は丈夫ですか？」と聞くと間違いなく首を横に振ります。

実際、私も20歳の頃から腸が弱くなりました。

いわゆる「過敏性腸症候群」というやつですね。

栄養療法を知るまでずっとですから四半世紀ほど悩んできました。

体力・気力とも落ちるし、感染症にもかかりやすいし、人づきあいも億劫になるし・・・。

そしてよく経験したのが、特定の食べ物で翌日だるくなって仕方がないことがありました。

特にひどくなるのは焼肉でしたが、乳製品でもよく起きました。

一時期はケーキも食べられませんでした。

というより食べたくなくなるんですね、それだけ日常的に具合が悪かったのです。

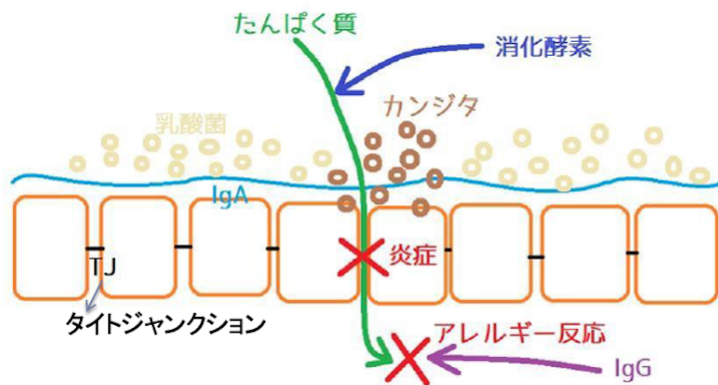
この現象は何だったのか、分子栄養学の講座でわかったのです。

それは、「**リーキーガット症候群**」や「**腸漏れ**」と言われ、様々な原因により腸の粘膜に小さな穴が空き、それがアレルギーや倦怠感、精神症状につながるというものです。

腸のカンジダ菌繁殖も含めアメリカなどでは一般的な話ですが、日本ではあまり知られていないようです。

# 腸内環境の悪化が 多くの問題を引き起こしている

- ▶ 腸もれ:リーキーガット症候群(LGS)
  - ▶ 異物(主に未消化のタンパク質)が腸壁をすり抜けて血管に入り込み、炎症やアレルギーを起こす



## 【腸の不調の原因】

では、このような現象は昔からあったのでしょうか？  
違いますよね。アレルギーや自閉症などはずっと少なかったはずです。

では何が原因なのか？  
以下のことが影響しているとわかっています。

- 精神的ストレス
- 重金属の蓄積
- 腸カビ（カンジダ菌）
- 食品添加物
- 農薬
- 過剰な糖の摂取
- 小麦・乳製品
- 抗生剤・ピル

そしてこれら**有害物質を排泄してくれるのも「腸」**なのです。  
うまく腸が働いてくれるように励む価値は十二分にありますね。

今後、随時上記の原因と対策について解説をお届けしていきます。

## 【自然栽培の農作物を初体験】

最近は農薬の影響や野菜の選び方について調べています。  
先ほど取り寄せていた「自然栽培」の野菜や米が届きました。

自然栽培は、肥料も農薬も使わない栽培方法です。  
有機野菜、オーガニックと呼ばれるものは、実際30種類を超える農薬の使用が許可されています。

有機野菜もパルシステムから届いたばかりで、しかもこういった栽培方法は「旬のもの」しか作らないので同じような野菜で冷蔵庫がパンパンですが、食した感想や比較もお伝えしたいと思います。

では、朝晩の冷え込みにはお気をつけて・・・

栄養療法 bloom\*B 星谷みよ子  
<https://www.bloom-b-mh.com/>

今後配信を希望されない方は以下より配信を停止できます。  
退会URL:<http://bloom-b-mh.com/xmailinglist/yurumerumaga/>