

〈便秘が続くと？〉

- ★ 腸内に悪玉菌が増える
- ★ 骨盤内の血行が悪くなり、全身的に血行が悪くなる
- ★ 自律神経の働きが乱れる
- ★ 脂質や糖の分解・吸収に影響を及ぼし、生活習慣病も発生しやすくなる(高脂血症・動脈硬化・糖尿病) ナドナド



なぜ!!

腸内では、善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢になるかが決まる別れ目は、「大腸内のpH」が重要!

一般に悪玉菌は中性に近いpHで繁殖しやすく、それによって便秘を引き金にさまざまな体調不良を引き起こす。

体と心に様々な症状が出る!!

反対に、善玉菌はpH5.5ぐらいの酸性で元気になり、さらに環境を酸性にする成分を自ら放出する。善玉菌がつくる酸性成分は、酪酸・酢酸・乳酸であるが、酪酸は大腸の細胞が利用できる成分であるためぜん動運動も活性化される。また、二次胆汁酸などの有害成分ができにくい。

大腸の「ぜん動運動」と「大ぜん動」

〈ぜん動運動〉とは？

大腸がゆっくりと伸びたり縮んだりして便を押し出す動きで、起きている時も寝ている時も24時間いつでも動いている。この動きは非常にゆっくりな動きの為、便は大腸の中を少しずつ少しずつ動いていきます。

〈大ぜん動〉とは？

大腸のダイナミックな動きで、ぜん動運動と比べると便を肛門に押し出す速さが何と1200倍(!)とも言われ、一日に数回しか起きないと言われていています。お通じの悪い人は「大ぜん動」が起きないため便秘になりやすい。「大ぜん動」を起こさせるには・・・

食事と食事の間を8時間空ける(水はOK)と、「大ぜん動」が起きる。
食事をすると、食べ物は食道～胃へと入りますが、胃では約3時間ほど消化され、次に小腸へ入り、そこで5時間ほど消化されます。これで8時間。この8時間たったのち消化された食べ物は小腸へと送られる。
胃と小腸が「空」になった時に初めて「大ぜん動」が起こる。

胃・小腸を「空にする」時間を意識するには、睡眠の時間を利用しましょう。

夕食は睡眠3時間前に済ませ(食べ物が消化する前に寝てしまうと睡眠が浅くなり、リラックスした睡眠が取れない)、質の良い睡眠を促す。

例えば、
8時までには夕食を済ませると、夕食終わって8時間後の午前4時には「大ぜん動」が起き、排便しやすい状態で目覚めるという流れになります。更に起きたらコップ一杯の水を一気に飲むことで胃が刺激され腸の動きが活発になり排便がスムーズに促される。

「大ぜん動」を利用しよう!!

