

辨野先生オススメ!

「うんち」があなたの健康を左右する!

最近注目の『腸活』でいつまでも元氣いっぱい!

- ◆最近、姓活、温活、終活など様々な活動が流行していますね。その中で、『腸活』という言葉をよく耳にしませんか?それだけ、我々人間が生きていく上で医学的にも『腸』が注目されているのです。
- ◆皆さんは、『ウんチは臭いもの』と当たり前前に思っていますか?いやいや、それは大きな誤りです!腸内の悪玉菌が増える、便は腐敗して悪臭を放つとともに、体に有害な物質を発生します。便の悪臭のもとにはインドール、スカトールなどの有毒ガスです。そして、悪臭の最大の原因は『食生活』です。
- ◆欧米人のような高タンパク、高脂肪、低食物繊維の食事を長年続けている人は、一般的に便の量が少なく、沈み、悪臭を伴う人が多いそうです。これが近年、日本で増加している大腸がんの原因にもなっています。
- ◆また、便のニオイと色は、腸内細菌の状態を表しています。善玉菌が多ければ悪臭はなく、色は黄褐色ぽくなりすぎます。悪玉菌が多ければ、悪臭を放ち、色は黒くなってきます。
- ◆ご存知のように、腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、そして体調によりどちらにも傾く日和見菌があります。日和見菌は、腸内で善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢かを判断して、優勢な方の味方になります。したがって、いちど悪玉菌が増えると腸内ではドンドン悪玉菌優位になってしまいます。恐いですね…。
- ◆現代の日本人の食生活はドンドン欧米化しています。ですから『腸』の状態が良くない日本人がドンドン増えています。結果的に、大腸がん、アレルギー性疾患、高脂血症、自律神経失調症、皮膚病など様々な病気が増加していると言われています。
- ◆いくら食生活を気をつけていても、長年『腸』を使い続けていると、なかなか『快便』にならない方もいますよね。そんな時は、優れた力を発揮する善玉菌と、水溶性と非水溶性のバランスの優れた食物繊維がたっぷり入った『イサゴールプラス』などを毎日摂取すると解決することが多いですね。
- ◆あなたの『腸』を守るのにはあなただけ。この先ずっと健康でいるために『腸』を大事にして下さい!



「便」の研究で有名な
辨野先生(理化学研究所)監修の
【イサゴールプラス】です!

2018年5月 相談スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	○	休	休	休
6	7	8	9	10	11	12
休	休	○	○	17:00迄	○	17:00迄
13	14	15	16	17	18	19
休	休	○	○	○	○	17:00迄
20	21	22	23	24	25	26
休	休	○	○	○	○	17:00迄
27	28	29	30	31		
休	休	○	○	○		

～営業のお知らせ～

- ◆営業日
火～金 10:00～19:00
土 10:00～17:00
- ◆定休日
日・月・祝祭日

当店の漢方(健康)相談は、お待ちいただく時間を短縮するためご予約された方を優先しております。

漢方相談@こえん堂

TEL046 (874) 6692

- ★ホームページは「こえん堂」で検索!
- ★店主ブログ「大自然野郎えんちゃん」
- ★ツイッター「@coendo」やっています!
- ★Instagram「co_endo」始めました!
- ◎京浜急行「新大津駅」徒歩3分

- ◆ 3日(木)～5日(土)は祝祭日の為、お休みです。
- ◆ 10日(木)は漢方勉強会の為、17時迄の営業です。
- ◆ 予定変更の場合があります。ご予約以外でお越しの際は、予めお電話にてご予約、ご確認ください。