

④ セールスツール編

「施術に最低必要な生理学・消化吸収排泄 編」

(3) 食事による消化・吸収・排泄のメカニズムを知る

☆ けんこうラボの考える「健康」と「食事」の関係とは？

再三言っているように、
けんこうラボの考える「健康」とは、

- ・ 体液の循環
- ・ 体液の質
- ・ 睡眠

この3つがうまくいっていること
と定義しています。

「体液の循環」は、あなたの「施術」により、いい状態へと導いていきましょう！

「睡眠」は、患者さんにしっかり寝てもらいましょう！

では「**体液の質**」はどのようにすれば、いい状態になるのでしょうか？

人間の身体は、60%前後が水分で、出来ています。
残りの40%は、食べたものから出来ています。

「体液」とは、身体が食事によって吸収した「**水**」と「**栄養**」で出来ているものです。

この体液がからだのすみずみまで栄養を運び、またいらぬゴミを運んでいくことで
からだの細胞は元気になり、そして新しくしっかりとした細胞が生まれてくるわけです。

つまり健康でないということは

- ・細胞が元気でない
- ・細胞に栄養を運び、またゴミを運ぶ役割の「体液」の質が良くない

ということになります。

体液は「食事」により吸収された水や栄養素により作られていますから

「体液の質が良くない」 = 「食事の質が良くない」

ということが言えるわけです。

日々の食事は、患者さんが自分で選択し、いろいろ食べているわけですから、

体液の質を悪くしているのは患者さん自身であり、本来自己責任です。

が、しかし私たちの目指す「健康」が
「体液の質」を良くするという理念の先にある以上

私たちは

- ・正しい食事とはなにか？
- ・そしてそれがなぜ正しいのか？

を患者さんに伝えられなければなりません。

正しい食事とは…？

- ・正しい食べ物を選び、
- ・口にいれ、
- ・消化・吸収し、
- ・いらぬものを排泄する

というステップで成り立っています。

これによって体液の質は良くなり、
結果、細胞は元気になっていきます。

「正しい食べ物」の選び方は

- ・マクロビオティック
- ・ナチュラルハイジーン

が詳しいでしょう。（※別記）

それを食べることがなぜ正しいのか？について、説明できるようになるためには

- ・消化
- ・吸収
- ・排泄

の働きについて、しっかり理解している必要があります。

では、これからこの消化・吸収・排泄の三つの働きについて、詳しく解説していきましょう。

☆ 消化

口から入った食べ物の流れとは？

- ① 口
- ② 食道
- ③ 胃
- ④ 十二指腸
- ⑤ 小腸
- ⑥ 大腸
- ⑦ (s状結腸)
- ⑧ (直腸)

そして便となって排泄される

① 口

まず口に入った食べ物は『歯』によってかみくだかれ、消化しやすい状態にされます。

ゆえに後々の『消化』という仕事をラクにしてあげるためには『よく噛む』ということがとても重要になってきます。

なぜならば人間にとって食べ物を『消化吸収する』という行為は、とても疲れるものなのです。

どのくらい疲れるのか？というと、一回の食事で使うエネルギーは、フルマラソン一回分！とも言われています

※参考

実際平均的な食事の消化に要するエネルギーは、フルマラソンで消費するエネルギー量(約1,600キロカロリー)にも相当するのです。

駅まで十五分の距離さえ歩くのが苦痛であるバスやタクシーを使う人にとっては、自分にはそんなエネルギーが潜んでいたとは信じられないでしょうが、**バランスのとれた食事では消化にエネルギーを大量に使ってしまうため、体に残されたエネルギー量はずっと少なくなり、他の活動(排泄などの作業)が十分に行なわれなくなってしまう。**

私たちのエネルギーを最も多く使わなければならないのは、体に溜め込まれている有毒な老廃物をとり除くことの方です。

それには食べ過ぎを防ぎ、食べ物が長時間消化器官に留まらないような賢い食べ方をして、エネルギーを節約することなのです。

【引用】常識破りの超健康革命 松田 麻美子著

たとえば、たくさん食べると眠くなりますよね？でも眠くてしょうがなくなるまで、運動や仕事するとなると…大変な量の運動や仕事をしなきゃいけないですよ！

つまり一回の食事とは、それくらい大変な量の仕事をこなしていることと同じなのです。

想像してみてください。

- ・あまり噛まずに飲み込まれた食べ物
- ・よく噛んで飲み込んだ食べ物

どっちが消化はラクそうですか？

…わかりますよね。

『歯』とは非常に疲れる『消化吸収』という行為を少しでもラクにしてあげるために存在しています。

ちなみに歯の構造は、**全32本**中

切歯 8本
犬歯 4本
臼歯 20本

という割合になっています。

切歯は野菜をかむため、
犬歯は肉を、
臼歯は穀物をすりつぶす、

ためのものです。

この切歯：犬歯：臼歯の割合が

『1：2：5』

すなわち、**肉：野菜：穀物**を食べる割合は

『1：2：5』

にすることが、歯の構造から言うと、

『もっとも身体にとって優しい食べ方』

ということになりますね。

このような食べ物の割合だと、消化吸収しやすい。

なおかつしっかり噛んで細かくし、
さらに消化吸収しやすくしてあげる

しかも

もっとも多い「穀物」の主成分でんぷんを分解して細かくするための酵素

『アミラーゼ』

これはだ液に含まれています。
このだ液アミラーゼにより、
さらに消化吸収しやすくさせる。

よく噛むことで、唾液はよりたくさんでできますから、
ますます消化を助けてくれます。

お米をずーっと噛んでいると何とも言えない甘みがでてきませんか？
これはでんぷんがアミラーゼにより分解され、糖に変わりますから、
そのせいとも言われていますね。

【※まとめ】

食事に関する口の働きとしては

- ・ 歯で咀嚼して細かく吸収しやすい状態にする
- ・ だ液のアミラーゼの働きででんぷん(炭水化物)を細かくしておく

この二つを覚えておきましょう！
これだけでも食べ物の食べ方や割合など
良いアドバイスが患者さんに出来そうですね。

② 食道 ③ 胃

食べ物が食道を通過して、胃に入ること、今回は『胃酸』がでてきます。

胃酸の仕事は『たんぱく質』を分解することです。

ちなみに「消化」が必要なものとは、大きく分けると

- ・炭水化物
- ・たんぱく質
- ・脂肪

の三つの栄養素です。

これらは分子が大きすぎるので、それぞれ

- ・ブドウ糖（グルコース）
- ・アミノ酸
- ・脂肪酸・グリセリン

ぐらまで小さくしないと、腸で吸収できません。

つまり食べ物をこのレベルまでこまかくし、身体に吸収しやすい状態にすることを、

『消化』

といいます。

この消化をおもに担当するのは…

- | | | | | | | |
|--------|---|-----------|---|-------------|---|-----------|
| ・炭水化物 | → | だ液(アミラーゼ) | ・ | 膵液アミラーゼ | → | グルコース |
| ・たんぱく質 | → | 胃液(ペプシン) | ・ | 膵液(トリプシンなど) | → | アミノ酸 |
| ・脂肪 | → | 胆汁(乳化) | ・ | 膵液(リパーゼ) | → | 脂肪酸・グリセリン |

これらの、消化液中の

『消化酵素』

なのです。

胃液は主に『胃酸(塩酸)』と『ペプシン』からなっています

胃液の中の『ペプシン』という酵素がたんぱく質を分解していきます。

胃酸はpH1~2もの『強酸性』の液体です！

ちなみに胃酸は強酸性なので、

出過ぎるとかえっているところにダメージを与えます。

たとえば強酸である塩酸を浴びると、皮膚が焼けただれたようになりますよね？

胃酸過多になると…

これと同じことが胃腸や食道の粘膜や内壁で起きるわけですね。

これが胃炎や胃潰瘍、逆流性食道炎などといわれるものの原因とされています。

つまり普段から肉食など「たんぱく質」の多い食事をしてると
ずーっと慢性的に胃酸をたくさん出しているわけですから、
その胃酸によって、どんどん胃腸や食道が荒れていってしまう！ということですね。

これを防ぐために普段胃は「粘液」で表面を覆っているのですが、

肉食過多や甘いものの食べ過ぎで、
またストレスにより自律神経のコントロールが乱れて

この粘液分泌が間に合わなくなってくると、
荒れてしまいます。
これが胃炎や胃潰瘍につながっていきます。

胸焼け・食欲・げっぷなど
患者さんの胃酸過多や胃炎の「サイン」を見逃さないようにしましょう。

④ 十二指腸

胃を通過してきた食べ物は、次に十二指腸に入ります。

十二指腸は胃と小腸をつなぐ途中にあります。
さらに肝臓や胆のう、膵臓ともつながっています。

食べ物はここでまたいろいろな消化液と混ざります。

それが肝臓でつくられる

「胆汁」

と

膵臓でつくられる

「膵液」

です。

★「胆汁」

胆汁は肝臓や胆のうでつくられる、アルカリ性の消化液です。

胃酸は強酸性の消化液のため、
そのまま流れていくと胃腸が荒れてしまいます。

なので、胆汁のアルカリと中和することで、
胃腸を保護する必要があるんですね。

胆汁は消化酵素を含まないため、厳密には「消化液」ではありません。

働きとしては

- ・アルカリ性によって胃酸を中和
- ・脂肪の粒を小さくする（乳化）

の二つがあげられます。

脂肪の粒を小さくすることで、膵液や腸液にふくまれる脂肪を分解する酵素
「リパーゼ」
を働きやすくしてあげる働きがあります。

なので脂肪の多い食事をしているような人は、
この胆汁や胆のう、肝臓などの働きが元気であることが重要になってきます！

★「膵液」

膵液は膵臓から十二指腸に向けてでてくるアルカリ性の消化液です。
やはり胃液の酸性に対して中和する働きがあります。

膵液は、

「三大栄養素すべて」

の消化酵素をふくむ強力な消化液です。

おもな酵素としては

炭水化物 = (膵) アミラーゼ
たんぱく質 = キモトリプシン・トリプシン
脂肪 = リパーゼ

があげられます。

ちなみに膵臓というと、血糖値をさげる

「インスリン」

というホルモンが有名ですが、

これはホルモンのため、血中に分泌されます。

体内に分泌する、

ゆえに『内分泌系』といえます。

すなわち、膵臓には

「消化液」としての膵液をだす

という働きと

「内分泌」としてのインスリンなどのホルモンをだす

という二つの大きな役目がある、っていうことですね。

つまり膵臓は甘いものをたくさん食べると疲れる、というイメージがありますが、働きからいうと甘いものだけでなく、

『脂ものやタンパク食の食べ過ぎ』

でも疲れてくるのです。注意してください！

ちなみに甘いものを食べ過ぎると、

胃酸過多で胃が荒れてきたり口酸っぱくなったりしませんか？

あれは膵臓が内分泌インスリン方面で忙しく、
膵液分泌がおろそかになり、
膵液のアルカリ性による中和が足りないから、胃酸で胃腸が荒れてしまう！
ともかんがえられますね。

☆ 吸収

⑤ 小腸

十二指腸で膵液や胆汁とまざり合った食べ物は、次に小腸に入ります。

小腸の粘膜にはたくさんのヒダヒダ (腸絨毛) というものがあります。

膵液とこの腸絨毛で分泌される消化酵素によって、
ここで栄養素のほとんどは最終分解され、
血管やリンパ管に吸収されていきます。

そして吸収された栄養素は、
血管を通じて肝臓につながる「**門脈**」系にはいり、
肝臓に運ばれていきます。

小腸は長さ3～6m、直径4cm前後の曲がりくねった臓器で、筋肉で動いています。
食べ物が入ってくると小腸の筋肉の動きでしごかれて、さきに進んでいきます。

よくおなかを冷やすな、とか
胃腸を冷やす食べ物は良くない、とか
言いますよね？

これがなぜ良くないかというと、
腸の動きは筋肉の動きのため、
冷えて血流が悪くなってくると身体の動きがわるくなるように、
冷えると腸の動きもわるくなってくるからです。

また冷えている、ということは血管が縮んでいますので、
栄養素の吸収も悪くなってしまいます。

⑥ 大腸

食べ物の栄養素は小腸でほとんどが分解・吸収され、その後大腸へ送られてきます。

大腸の働きは、おもに「水分」と「ビタミン・ミネラル」の吸収です。

また腸内細菌により、一部の栄養素の合成や分解、吸収もおこなっています。

大腸の消化液には消化酵素が含まれていません。
ではどうやって分解しているのか？

これを行っているのが「大腸菌」をはじめとした腸内細菌です。

腸内細菌の「発酵」のはたらきによって、
栄養素を「合成」したり、
吸収可能な電解質レベルまで「分解」するんですね。

つまり乳酸菌をはじめとするような健康食品は、
おもにこの大腸での働きを助けるように期待されてるのですね！

ちなみにこの大腸菌による「発酵」分解により、
いろいろなガスや毒素も発生します。
これが「おなら」ですね。

大腸は構造から言うと

- ・盲腸
- ・結腸
- ・直腸

にわけられます。

盲腸は水分や塩分の吸収といった消化器官としての働きはありません。

詳しい働きはまだよくわかっていないのですが
付属している「虫垂」はリンパ球や抗体をつくるため、

免疫機能に関わっているんじゃないかと言われてます。

結腸は上行・横行・下行・s状にわかれ
おなかの中を「の」の字にそって、
ここで水分や塩分の吸収を行っています。

おなかが痛いとき、「の」の字にさすりますよね？
それはここからきています。

結腸で吸収された栄養素は、小腸と同じように門脈系にはいります。

⑧直腸

小腸・大腸から吸収されたものは、門脈を経由して肝臓で処理をされますが、

直腸下部の静脈は門脈を経由しません。

ここで吸収されたものは肝臓での処理をまぬがれ、
直接下大静脈にそそぎ全身を巡ります。

「坐薬」が効きやすいのは肝臓で解毒処理されず、直接全身をまわれるから。
このためですね。

☆ 排泄

口から入った食べ物は消化・吸収され、
残りカスは最後直腸・肛門を通り、「便」として排泄されていきます。

これが食べ物が体内を通るときの一連の流れです。

このように便は食べ物のうち、消化吸収されなかった残りカスなわけですね。

さらに体内では、吸収した栄養素のうち

- ・ いらぬものや余分なもの
- ・ 使った後の残りカス
- ・ 発酵後のガスや毒素
- ・ 体内に入った菌やウイルスなど有害なもの
- ・ 死んでしまった細胞などなど

いろいろなゴミがでます。

これらのゴミも処理する必要があります。

これらのゴミは、
便・尿・汗・おなら・呼吸などのはたらきで外に出されるわけですが、
おもに「便」と「尿」のはたらきが大きいです。

そのための処理を行っているのが

肝臓
と
腎臓

なんですね。

☆ 肝臓の働き

肝臓にはたくさんの働きがあるのですが、おもな働きは

- ・ 合成
- ・ 解毒
- ・ 消化

です。

小腸や大腸で吸収された

「栄養素をふくんだ血液」

や、

「全身を巡ってきて、ゴミやいらぬものをふくんだ血液」

は、「門脈系」を経由して肝臓に入ります。

つまり全身の血液は必ず肝臓に集められて、
「ろ過」
されるイメージですね。

・ 合成

ろ過され、必要な栄養素は体内で使えるように合成されます。

(ブドウ糖→グリコーゲン・アミノ酸→アルブミン・脂肪酸→中性脂肪 などなど)

ちなみに合成したものを肝臓は貯蓄することができます。

この貯蓄の役割をしているのが「脂肪細胞」です。
つまり合成された中性脂肪などは、この脂肪細胞に放り込まれるわけですね。
これが多くなりすぎた状態が「脂肪肝」ですね！

このように脂肪が増えすぎた肝臓は、
あぶらで目詰まりしたフィルターみたいなもので、
ろ過がうまくいかなくなりそうなことが、なんとなく想像つきますね。

・ 解毒

ろ過され、不必要なゴミは体外へと出さなければいけません。

肝臓の細胞は、この「**解毒**」の働きも担っています。

たとえば、動物性たんぱく質は分解していくとアミノ酸になるわけですが、
その途中で必ず「アンモニア」が発生してしまいます。

アンモニアは理科の実験で習ったように、強烈な臭気をはなつ
「劇毒」
です。

これが体内で発生してしまうわけです。
肉食などたんぱく質食がよくないというものはここからもきています。

肝細胞はこのアンモニアを「尿酸」にかえるはたらきがあるんですね。

尿酸は、尿として排泄されていきます。
「痛風」の原因としても有名ですね。
カフェインなどの毒も肝臓で尿酸にかえられます。

尿酸が増えすぎると骨が弱くなります。
注意しましょう！

また肝臓は「胆汁」という消化液をつくります。

胆汁の97パーセントは水分です。
残りの成分のひとつに「ビリルビン」があります。

古くなったり傷ついた「赤血球」は脾臓などで分解され、
「ビリルビン」となります。
このビリルビンは肝臓で過されて、胆汁内に排泄されます。

このように不要なものや有害物質などは肝臓で過されて、胆汁として排泄されます。

そして便として、体外へと捨てられるわけですね。
(一部は脂肪とともに再吸収され、その後尿として捨てられる)

便や尿が黄色や褐色なのは、このビリルビンが関わっているから、というわけです。

また肝臓には「クッパー細胞」という貪食細胞がいます。

これは体内にとっての「異物」をみつけたら、
とり込み食べてしまう、という細胞ですね。
食べると死んでしまう細胞なので、そのまま細胞ごと捨ててしまい、解毒するわけです。

つまり身体が異物と判断するような、人工の
「添加物」
や、
「酸化した物」

などの

「身体にとって有害なもの」

を食べれば食べるほど、肝臓の大切なクッパー細胞君が減ってしまうわけです！
まさに身を削っているわけですね。

・ 消化

消化の働きとしては前述のように

「胆汁」

を分泌することによって、

アルカリによる中和作用

脂肪を吸収しやすくする作用

、などがあげられます。

このように肝臓は、合成・解毒・消化にとりろんな役割をもっています。

仕事がたくさんあるため、

どれかがあまりに忙しすぎると、

どれかがおろそかになってしまう可能性があるというわけですね！

たとえば肝臓があぶらで詰まってくれば、

その分解毒がしづらくなってくるでしょうし、

胆汁が少なくなれば、脂肪の消化吸収がしにくくなることが考えられますよね。

つまり肝臓を元気でずっと働かせてあげるためには

・ 食べ過ぎない

・ 質のいい食べ物をとって、血液の質を良くする

・ 有害なものを、少なくする

ことが必要になります。

食べ過ぎなければ、
そもそも肝臓も忙しくないわけですからラクで元気ですし、

食べ物の質がよければ血液はサラサラできれいですから、
「流れる水は腐らない」
というように肝臓のフィルターも目詰まりしにくいですよ？

酸化物など有害なものが少なければ、
クッパー細胞やsodなどが身を削ることもないわけですし、
忙しくなければ対処もしっかりできるわけです。

つまり、具体的な対策としては

- ・ プチ断食 マクロビ ナチュラルハイジーン 南雲流一日一食 など

これらが難しい・間に合わないのなら

- ・ 「zen」「ココリス」などで血液の質を良くする
- ・ 抗酸化 活性酸素による有害物質化を防ぐ 「bect」（「ニナ」）など

のようなアドバイスが出来ると思います。

肝臓について詳しく理解することは、
施術メソッドの確立においても多いに役立つでしょう！

現代に生きる以上、患者さんの肝臓の負担は増える一方です。
しっかりケアしてあげたいですね。

☆ 腎臓

腎臓のおもな働きは、

- ・ 血液をろ過して、余分な水分やいらぬものから尿をつくる

・水分が足りないときは、尿から水分を再吸収する

このような「水分代謝」の役割、を司っています。

腎臓はご存知の通り、尿をつくります。

血液中の

「いらぬ水分」

や

「ゴミ」

が、腎臓でろ過されて尿として捨てられるわけですね。

人間の身体は70パーセント前後が「水分」で、できています。

なので

「しっかり水分をとりなさい！」

とか

「一日水を2リットル以上飲んだら健康になります！」

とかいわれてますよね。

確かに理論としては間違っていない。

これはこれで正しいです。

しかし、この健康法には「条件」もあります。

それは

① 「摂ったら、出さないといけない」

② 「質の良い」水分を摂らなければいけない

ってことです！

①について

日本人は、なんだかんだいっても飽食です。

食べ過ぎて、飲み過ぎています。

ちょっと喉が渴いたら、
ペットボトルの水を買い、お茶を買い、そして夜お酒を飲んだりしています。

そうすると、どうなるか？

お酒やコーヒーを飲み過ぎると、トイレが近くなりませんか？
そう、腎臓ががんばってその余分な水を外に出そうとするんですね。

つまり、腎臓が忙しくなります。疲れます。

日本人は、必要がなくてもどんどん飲みますから、
いらぬ水分を捨てるために腎臓はどんどん疲労します。

もともと身体は、余分な水分を捨てる能力として、

- ・尿として捨てる
- ・汗として捨てる
- ・呼吸

という三つの能力があります。

しかし、夏でもクーラーでキンキンに冷え、
また運動不足でしっかりと呼吸を必要ともしない現代、
汗もかけない・呼吸もちゃんと出来ていない人が、非常に多い！

ゆえに「汗」や「呼吸」で、
『水のデトックス』
をするのは難しい。

つまり「尿」として水を排出するために
腎臓だけがどンドンどンドン疲弊して、
「過労」な状態になっちゃっているわけですね。

こうなると、どうなるか？

疲れすぎると、人間もそうですが作業が遅くなります。能率が悪くなります。

どンドン水分は入ってくるけど、いらぬ分を捨てきれない。ゴミ捨てが間に合わない。

そうすると、たまっていく…

これが「むくみ」や「浮腫」の原因になっていくんですね！

また水はものを冷やします。すなわち余分な水分は身体を冷やします。
つまり「冷え性」の原因になっていくわけですね！

体温が1度下がると、代謝や免疫は「30%以上も下がる」と言われています。

腰痛・膝痛・肩こり・風邪はもちろん、
がんや心筋梗塞・脳卒中・不妊・うつ・胃腸障害・頭痛・神経痛・アトピー皮膚炎や
各種感染症などなど…

これらはすべて血液循環不足による代謝異常、
すなわち冷えからつながっているとも考えられるわけです。

※ 参考 アマゾンより

〔文庫〕体温を上げると健康になる (サンマーク文庫) [文庫]

内容紹介

近年、平熱が36度以下という、いわゆる低体温の人が増えています。

そうした状況に対して「体温が1度下がると免疫力は30%低下する」と警鐘を鳴らすのが、本書の著者である齋藤真嗣医師。

齋藤先生は、1日1回、体温を1度上げることを推奨し、体温を恒常的に上げていくことで健康な体を手に入れることができると提唱しています。

では、どうすれば体温を上げていくことができるのか。

ひと言でいうと、「筋肉を鍛えることで基礎代謝量が増え、平熱が上がっていく」とのこと。

「体温アップ健康法」と名づけられたこの方法を実践すれば、「病気の人は健康に、体調のすぐれない人は元気に、健康な人はより美しくなる」というのです。

これまでの常識を打ち破る「体温を上げて健康になる方法」に触れてみてください。

内容（「BOOK」データベースより）

最近、平熱が36度以下という、いわゆる低体温の人が増えている。これを改善するために必要なのは、1日1回、体温を1度上げる習慣を心がけ、体温を恒常的に上げていくことだ。方法の一つは、「筋肉を鍛えること」。基礎代謝量を増やすことで、平熱を上げることが可能になる。「体温アップ健康法」と名づけられたこの方法を実践すれば、病気の人は健康に、体調のすぐれない人は元気に、健康な人はより美しくなる。

「冷えは万病のもと」 とは、よく言ったものですね！

このように、現代人の身体の状態から言えば、腎臓は疲れすぎています。捨てるべきものは多すぎるからです。

なので

② 「質の良い水分を摂らなければならない」という必要がでてくるんですね。

②について

今の日本人が摂っている水分といえば
ペットボトルお茶やジュース、コーラであったり
水道水やミネラルウォーターだったりが多いですね。あとは、お酒とか（笑）

これらの共通点は「人間の手が一度加わったもの」である、ということです。

つまり、自然のままの「水」ではない、ってことですね。

人間の身体には、原則として

「自然のものはより吸収しようとし、人工的なものや有害なものは外に出そうとする」

というはたらきがあります。
よくできていますね。

なにがいたいかっていうと、

「人の手が一度加わっている」ような水分

には、

「添加物や有害なもの（消毒塩素やカフェインなど）」

が加わっているため、身体は外に出そうとする。

そして、出すためには「腎臓」が

がんばる = 疲れる

腎臓が疲れば、出せなくなった水分は身体から抜けずに、たまっていく。

そうすると水をためこむわけですから、冷えるし、
もともと有害なものをため込むのだから…
その先は想像がつきますよね。

この「負のスパイラル」に陥っているわけです！

では、どうすればいいのでしょうか…
何飲んだら良いんだよ?! となりますよね

現代人の問題点としては

- (1) 腎臓が疲れている
- (2) 質の悪い水分をとっている

ってことです。

じゃあ質の良い水分ってなんだよ? っていうと

まず、人間は一日2リットルの水分が必要と言われてるわけですが
これは「一日2リットル水を飲め!」っていうわけではありません。

なぜかっていうと一日の「食事」の中に含まれる水分が、だいたい1リットルくらいある
からです。

野菜や果物は、しぼると大量の水分をふくんでいますよね?

これらの汁は人間の血液と同じで、
野菜や果物の「生命」を維持している水分です。

つまりこのなかに
生命維持に必要なビタミンやミネラル、ファイトケミカル（酵素）などが、
たくさんふくまれているわけです。

まさに「生きている」水分なんですね!

この水分こそが、
身体にとって「必要な水分」
なのです！！

すなわち健康のためには
「一日2リットルなんでもいいから水分を飲む」
よりも
この「生きている水分をたくさんとる」ほうが良い気がしませんか？

また
「いらぬ水分を出す」
ことをかんがえてみると、

尿や汗って、しょっぱかったり味がついていますよね？
あれはなぜか？

つまり水分は身体から出すとき、塩分やカルシウムなど
「ミネラル分と一緒にないと、捨てられない」
ってことですね！

足がむくんだり冷え性の方って、
足がつりやすかったり神経痛があったりしますよね？

これはミネラル不足により筋肉や神経のはたらきが悪くなっているから起こります。

ミネラル不足でいらぬ水分が捨てられない
= むくんだり冷えたりする
= 冷えによる循環の悪さや、ミネラル不足による筋肉や神経症状

このようなスパイラルにおちいってしまう可能性もあります！

ゆえにミネラル分や栄養素のないお茶や水、濃縮還元されたジュースや水道水など

「死んだ水」

を避け、ビタミン・ミネラル・酵素を多くふくんだ

『生きてる水（生野菜や果物・そのストレートジュース）』

などで水分をとる、ってことが重要なんですね！

それができないのなら、サプリメントなどで補う。

それも栄養素を単体で抽出したような無機質なものではなく、
自然のままの組成に近いような、
作り方も自然をできるだけ壊さないような、
栄養素複合型のサプリメントのものが望ましいですね。

ちなみに無機質すぎるミネラルや多すぎる栄養素は逆に腎臓の負担になります。

栄養ドリンクなどビタミンミネラルいっぱいなものを飲むと、
尿が真っ黄色になりますよね。
それくらいべったり中も汚れてるってことです！怖いですね。

このように

- ・ちゃんとした水分を摂る
- ・ミネラルを補って、水分を出しやすくする

ことが腎臓を休め助けてあげる王道ですね。

もちろん

- ・汗をしっかりとかいてデトックスする
- なんかも腎臓を手助けすることになりますね。

腎臓はこのように

「水分代謝」
を司る超重要な臓器です！

寒くなればトイレが近くなるように、
気温や気圧に対して身体を微調整するのも腎臓です。

なぜなら人間の身体はほぼ水分の「水風船」のようなものだからです。

寒くなれば水を減らして冷えにくくしますし、
気圧が下がれば水を抜く必要がありますよね？

また「遊走腎」って状態があるように、
腎臓はがちり固定されている臓器じゃないため、
動くことによって、筋肉や膜などの身体の構造面にも大きな影響を与えます。

たとえば腎臓は大腰筋とか筋肉にも影響します。

大腰筋は腎臓と近い位置にあるため、
大腰筋がちゃんと動いていると腎臓の循環も良くなるし、
逆に腎臓が疲れてると、大腰筋も疲れて縮んで固くなっています。

そして腰が丸くなるような方向にカラダがゆがんでくるんですね。

また東洋医学でも
水 = 腎 = 腰・膝
というように深い関係性をうたっています。

腎臓を整え水分代謝を整えることが、

冷えによる万病から身を守り、
デトックスもうまくいき、
はては身体のゆがみをただすことにもつながりうる、ということですね！

腎臓もまた施術に大いに関わってくる臓器です。
しっかりはたらきを理解して、患者さんの健康に役立ててあげましょう！