



これまでの、部分的に臓器の働きや機能について説明してきましたが、本日はそれぞれが、どのようにつながり、何が重要かについて説明したいと思います。特に重要なのは、肝臓と腸が重要であることです。肝臓は我々が生きていくうえで必要な、体内酵素の半分を生成し、コレストロールの75%を生成し、ビタミン、タンパク質の生成もし、細胞の働きの骨幹となる糖鎖栄養素のほとんども生成しているのです。

また、体内唯一の解毒器官として、昼夜を問わず働いております。肝臓を健康に保つためには、肝臓を疲弊させないこと。特に化学物質の摂取を局限すること、アミノ酸やビタミンを積極的に摂ったり、抗酸化食品を多くとるようにしましょう。

肝臓が元気であれば、体の防御、修復、調整機能を担う糖鎖の働きよくなり、各細胞は正常に働きミトコンドリアの機能が高まり、活発にエネルギーを生産し、それが自然治癒力の源となるのです。

また、酵素の働きもよくなり、食べ物の消化も良くなり、我々が生活するうえで必要な代謝に必要な酵素も多くなり、疲れた体の修復も早くなります。

腸については、免疫細胞の約70%を占め、体の免疫の大半を担ったり、必要な栄養素を吸収する極めて重要な器官です。腸が調子が悪いと便秘や下痢になり、腸壁が弱り腸漏れを起こすようになると、細菌等が血液に入っている病原菌が体に入ったり、血液が汚れたりしてドロドロ血液になったりします。

腸を元気にするには、腸内の善玉菌を増やすようにすることが重要です。そのためには、発酵食品やオリゴ糖、食物繊維を多く摂るようにしましょう。