

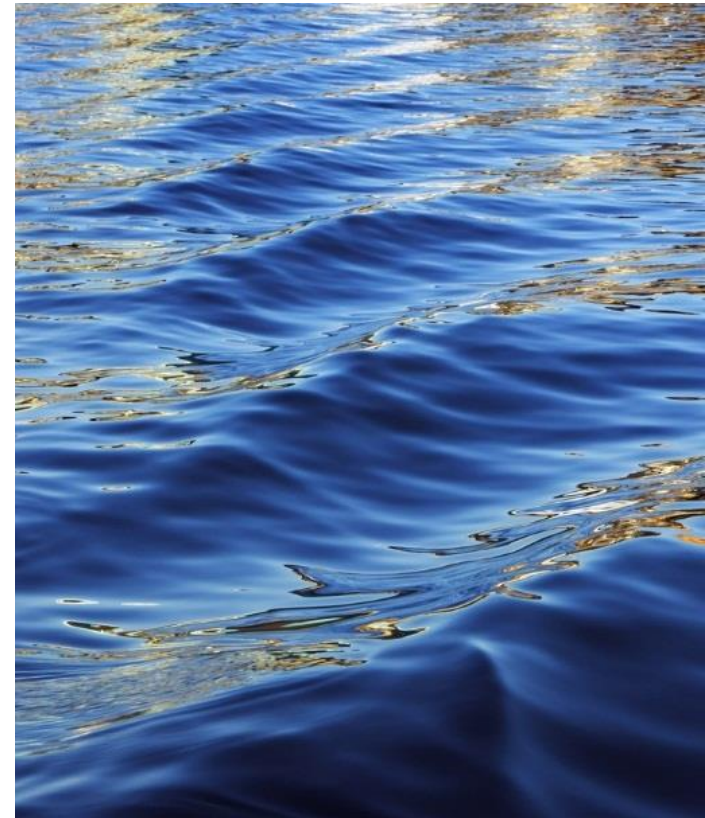
こんなにも多い/腸の
不調が原因で引き起
こされる病



 みんな健康



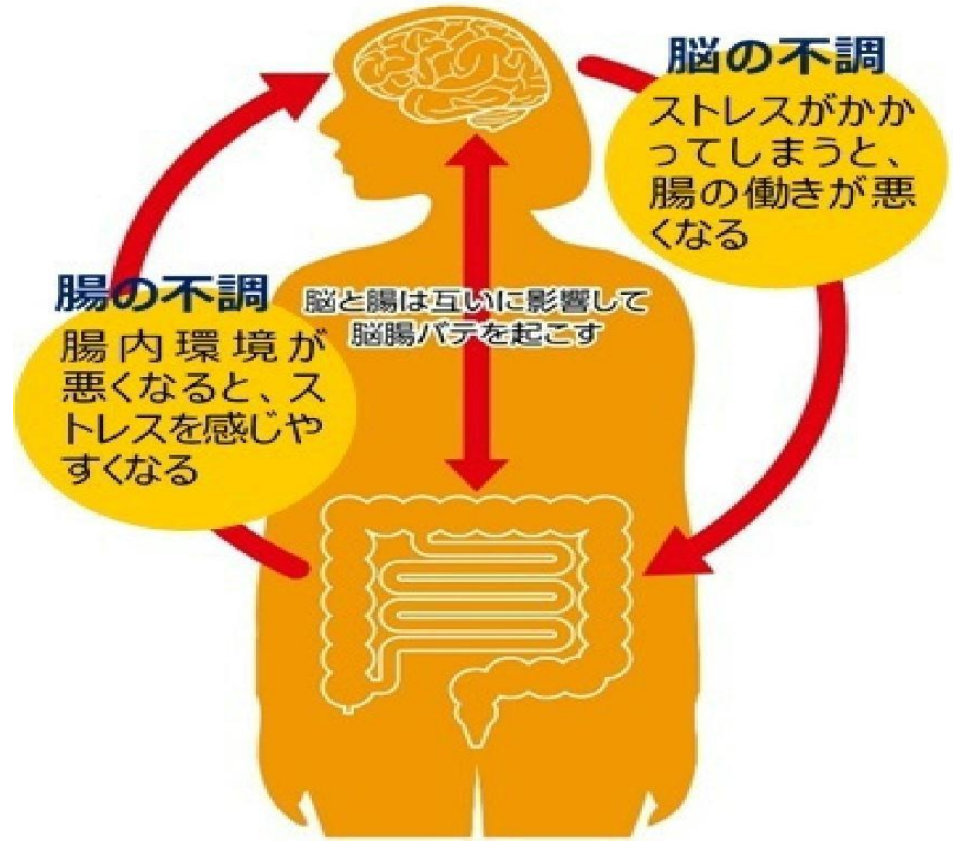
腸と脳の大切さ
年齢と共に衰える微生物環境



脳 腸 相 関

腸と脳の働き

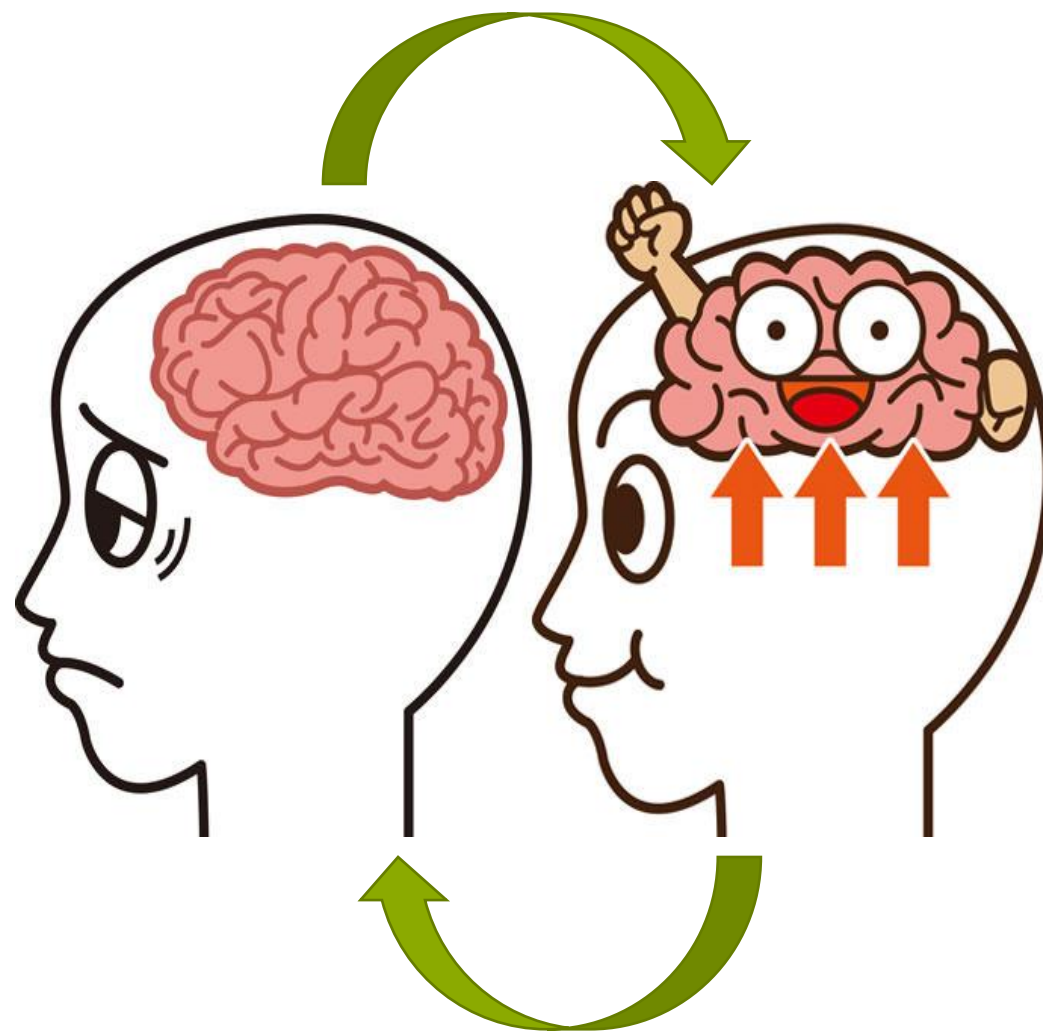
腸が不調なら脳も不調になるのは、腸で作られる「幸せ物質」が届かないから。



脳腸微生物相関

腸が不調なら脳も不調になる相互関係

- 腸と脳は情報を伝達しながらお互いに影響を受けてます。
- ストレスを脳で感じれば腸の働きが悪くなります。
- 腸の不調で更に脳にダメージを与えてまた腸が悪くなる。
- 脳がが悪くなれば様々な問題が出てきます。
- 脳を元気にするためにはどうすれば良いのか？よく考えましょう。



手洗いのしすぎで悪い菌からのバリア力低下

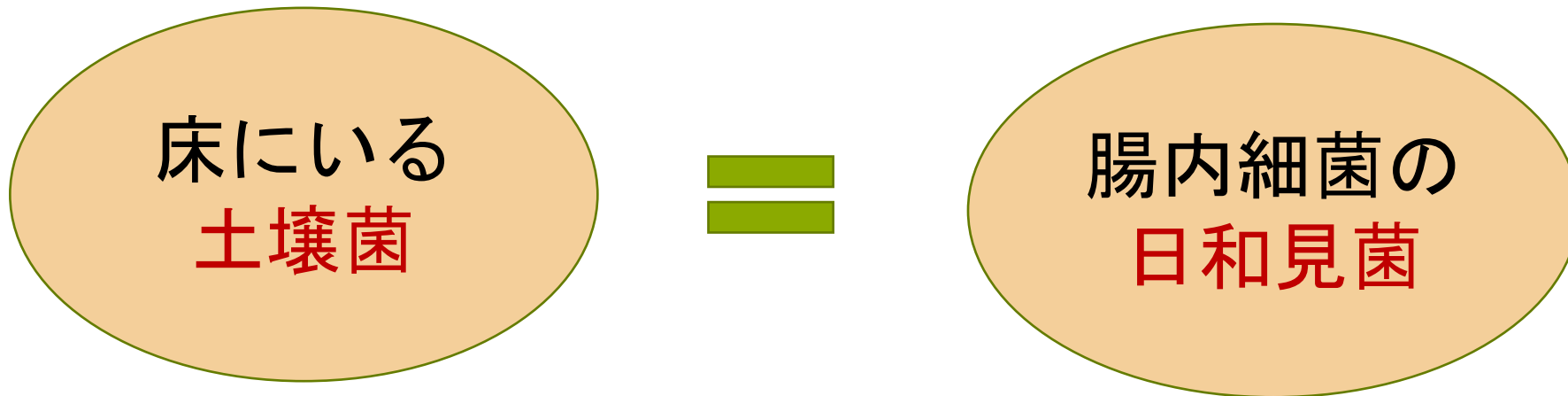
- ・人の体を守るのは100兆個を超える細菌
- ・人の体は菌で出来ている、除菌は自分を壊す行為
- ・皮膚常在菌によるバリアによって病原体の繁殖が防がれている。
- ・頻繁に手を洗うと皮膚常在菌が流され、体内に病原菌が入りやすくなる。

・「**菌はキタナイ**」と過剰な除菌や抗菌によって菌を排除することは、人を壊して行くのと同じこと。菌は悪者ではなく「**見方**」なのです。



腸内細菌の分布は3歳までに決まる きれいにしすぎるとアレルギーになりやすい

- 沢山の菌に会うことで赤ちゃんは強い子になる。
- 免疫力と関係する菌に出会えず、アレルギーを招く恐れがある。
- 3歳までに大枠が決まってしまうため、貧弱な腸内細菌分布になってしまう。
- 床にいる菌の中には、腸内細菌の最大勢力であり納豆にも含まれる日和見菌がいる。



人の体にはすごいバリアが備わる

