



いよいよ春ですが最近では花粉だけでなくPM2.5などの化学物質も飛んでくるので「春が来た」って素直に喜べないですね。環境省のデータでは1960年代は硫黄酸化物を中心とする産業公害型の大気汚染でしたが、現在は光化学オキシダントなどの有害大気汚染物が課題となっていて、地球温暖化などの地球環境問題は、私達の子孫が生存の基盤を失うほど深刻なものになりつつあります。と発表されていますが、豊かな自然を維持するために何をしていたらいいのか考えさせられます。



中医学の古典「黄帝内経」には立春から立夏までの「春の三カ月は発陳」と書かれています。陳というのは古いという意味があって冬の間溜め込んだ身体の中の古い物を五臓の「肝」が身体から発散させるという考えです。からだの新陳代謝が活発になる時期に重なって自然界でも花粉が飛び出しますしPM2.5などの大気汚染物質と重なるとアレルギーの重症化が起こるのも必然です。

鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状を抑える漢方薬や体質改善の漢方もいろいろありますが、アレルギー対策として腸管免疫を高める方法もおすすです。免疫のメカニズムは、自分以外の異物が入ってくると敵とみなして攻撃する仕組みですが、からだの最大の免疫器官は腸で、免疫の力の7割を占めています。



悪玉菌

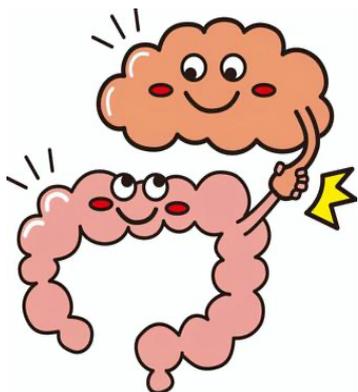


善玉菌



日和見菌

日常的に口からは食事はもちろん薬や細菌、病原体などあらゆるものが入ってくるので、腸は清濁を分けて有益なものだけ吸収する分別能力を備えています。免疫反応を支えるのが樹状細胞やヘルパーT細胞と200種類、100兆個以上といわれる腸内細菌です。小腸では**乳酸菌**が活躍し、大腸は酸素がないので**ビフィズス菌**が住んでいます。このほかに悪玉菌や日和見菌もいます。最近ではプロバイオティクス、プレバイオティクス、シンバイオティクスといわれる腸内細菌を増やす食品が注目されていますが、普段から穀類や野菜類、豆類、果物類などの植物性食品や納豆や味噌、糠といった発酵食品を積極的に摂るようにこころがけたいものでも万遍なく十分に毎日の食卓に載せるのも大変ですし、それがストレスになることもあります。そこでエンテロコッカスフェカリス菌という**乳酸菌**を加熱処理した**フェカリス**をおすすめします。加熱処理をすることで自分の腸内細菌のごはんになり、生の菌より細胞のマクロファージの活性を高めます。元々腸が弱くておなかをこわしちゃうようなひとやアレルギー体質のかたにも安心してのんでいただいています。



免疫の力の残りの3割の大切な免疫システムは自律神経がコントロールしています。腸では精神安定作用のあるセロトニンやオキシトシンといった幸せホルモンも作られるので、自律神経の働きが弱まったりバランスが崩れると精神的に不安定になってしまうのです。腸内細菌とメンタルは深く関係しているので、腸内環境を整えることは免疫を強くすることにも繋がっていきます。アレルギー症状で毎日つらい思いをしているかたや予防したいかたはぜひご相談ください。