

糞づまりは命をとられる！

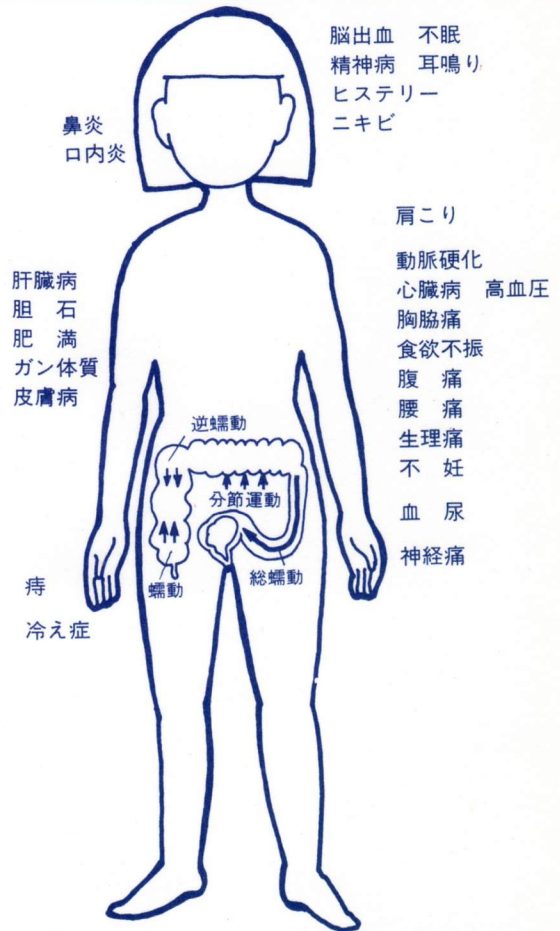
— 成人病の最大原因 —

ミルクだけで育っている赤ちゃんでも大便是毎日かなりの量が排せつされています。それは、体の中で古くなった組織を分解し腸内に排出しているからです。つまり大便是大部分が体の中で生じた汚物であり、これに腸内細菌や食べ物カスを含んだもので丁度お勝手に出る生ゴミのようなものと考えて下さい。快便は健康の鍵。

便秘の原因

- (1) 腸のぜん動する力が弱い
- (2) 神経質である
- (3) 腸内細菌のバランスが崩れている
- (4) 排便習慣が不規則である
- (5) 生理不順や事故などの経験がある
- (6) 偏食がちである
- (7) 食事に誤りがある

便秘が原因で起る症状



便秘を治療する漢方薬

症状と体質に合わせて選びます。

- | | |
|-----------|--------------|
| ○三黄泻心湯 | ○小建中湯 |
| ○桃核承気湯 | ○桂枝加芍薬大黄湯 |
| ○防風通聖散 | ○麻子仁丸 |
| ○大柴胡湯 | ○応鐘散 |
| ○柴胡加竜骨牡蠣湯 | ○茵陳蒿湯 |
| ○大黄甘草湯 | ○乙字湯 |
| ○桂苓丸加大黄 | ○当帰芍薬散(産前産後) |

下剤や浣腸は根本治療ではありません

養生法

- | | |
|---------------------|----------------------|
| () 朝食は食べていますか | () 生野菜や果物をよく食べていますか |
| () 香辛料はよく食べていますか | () 消化の悪いものを食べていますか |
| () 醗酵性食品を食べていますか | () トイレに行く時間がありますか |
| () みそ汁を飲んでいますか | () 運動量は充分ですか |
| () つけ物は毎日食べていますか | () 日本人の腸の長さを知っていますか |
| () ハチミツの効用を知っていますか | |