腸内洗浄ハーブティの作り方

【善玉菌が踊り出す

腸内洗浄ハーブティの作り方】

私たちの腸内には

約 100 兆から 1000 兆個の細菌が

住みついているといわれています。

私たちと調和して生活し、

まさに体の中で共生しています。

これらの細菌は、健康に不可欠な

多くの機能を果たします。

食事からエネルギーを収集し

感染から保護し

腸内の細胞に栄養を供給します。

腸内細菌の研究は日進月歩の

成果を見せています。

腸内細菌が脳の化学的性質と行動に

影響を与えるという決定的な

証拠も示されています。

過敏性腸症候群を含むいくつかの

一般的なタイプの胃腸疾患は、

不安症やうつ病と関連しています。

そのため精神に関連するトラブル、

認知症なども近年では腸内の

異常な細菌の割合に関連している

可能性があると推測されているのです。

しかし腸内の共生菌の混乱、

たとえばスーパーバグと呼ばれるような

”クロストリジオイデス・ディフィシル”

のような菌が増殖は

抗生物質誘発性大腸炎など、

生命を脅かす状態を

引き起こす可能性があります。

2011 年に報告された研究は、

抗生物質で正常な腸内細菌を破壊すると

マウスの行動がどう変わるのか？

を検討しました。

腸内細菌が破壊されると、

ネズミは明らかな行動変化を示しました。

警戒心が薄れたり、不安な行動を

とることが多くなりました。

（Gastroenterology . 2011 21683077）

抗生物質の投与を中止すると、

行動はもとに戻りました。

もともと臆病なマウスに、

大胆な行動をとるマウスの腸内細菌を

移植するとそのマウスは活動的で

大胆な行動をとるようになります。

この研究は腸内細菌の性質と安定性が、

その行動、考え方に大いに影響を

あたえることが確認された

最初の研究です。

私たちは腸内にどのような

細菌を保っているか？

によって行動に影響が生じます。

前向きに、一歩一歩進化することを

行いたいと思っても、腸内細菌が

そのような行動をサポート

してくれなくては私たちは行動を

起こすことはできません。

そのために腸内環境改善のための

３R を実施してほしいのですが

（「食べても太らず免疫力がつく食事法」参照）、

2 段階目の Rebuild phase

で服用してもらいたい、

腸内洗浄ハーブティを紹介します。

・・・・・・・・・・・・・・・・・

材料

濾過水　500ml

A　パウダルコ　大さじ 1

B　マシュマローの根　大さじ 1

C　ドライジンジャー　大さじ 1

D　フェンネル　小さじ 1

E　リコリス　小さじ 1/2-1

F　乾燥ごぼう　大さじ 1

G　スリッパリーエルム大さじ 1

大さじ 1 は約 2g

A〜F を水につけて 12 時間おきます。根からの抽出はしっかりと浸水させないと成分がでてきません。

12 時間おいたら鍋に移し F を加えて強火で鍋を煮立たせます。

約 15 分間煮ますが、15 分で約半分の分量になるように（500ml→250ml）になるまで火加減を調節します。

出来上がったら一旦茶こしで濾します。

最後に再びスリッパリーエルムをいれて 1 分ほど煮詰めたら完成です。

これを Rebuild phase の 1 週間飲みます。

E　リコリス（甘草）はかなり甘いので好みに合わせて分量を調節してください。