



内臓は生きていくためのエネルギーを取り込む臓器であり、システムでもあります。「五つの元氣」の出発点として、まず「内臓元氣」に取り組みましょう。

## 「内臓元氣」って何のこと?

おなかの中にあるすべての臓器と、その機能が元気で生き生きしていることです。

## 「内臓元氣」とはこんな状態です。

◆おなかの調子がよい。また、内分泌(ホルモン系)が順調で、各臓器がバランスよく機能している。だから、朝の目覚めが良くて食事がおいしく、内臓の存在を感じなくて生活できる。



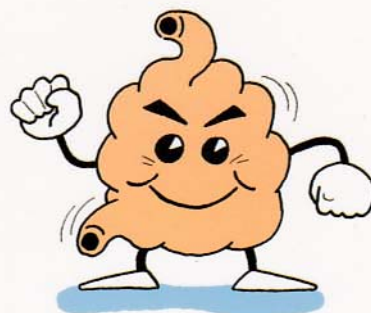
◆食物の摂取・消化・吸収・代謝・排泄が順調で、エネルギーの取り込みと排出が円滑に行なわれている。だから、身体に生気が満ち溢れている。

◆酸素の吸収と二酸化炭素の排出が順調に行なわれている。だから、呼吸が楽で、咳き込んだり息切れしたりしない。

◆腸内細菌叢が良好な状態で、腸管免疫が正しく機能している。だから、蕁麻疹(じんましん)も起こりにくく、おならもそんなに臭くなく、ウンチもスッキリ。



◆腸は「第二の脳」と呼ばれるほど神経線維が密集し、多量の神経伝達物質が生産されており、それらによって食物の消化・吸収がコントロールされています。この「第二の脳」は自律神経やホルモンの作用を通じて中枢神経である本来の「脳」と連絡しあっています。内臓の健康は元氣な心の源にもなっているのです。





## 「内臓元氣」を損なうもの

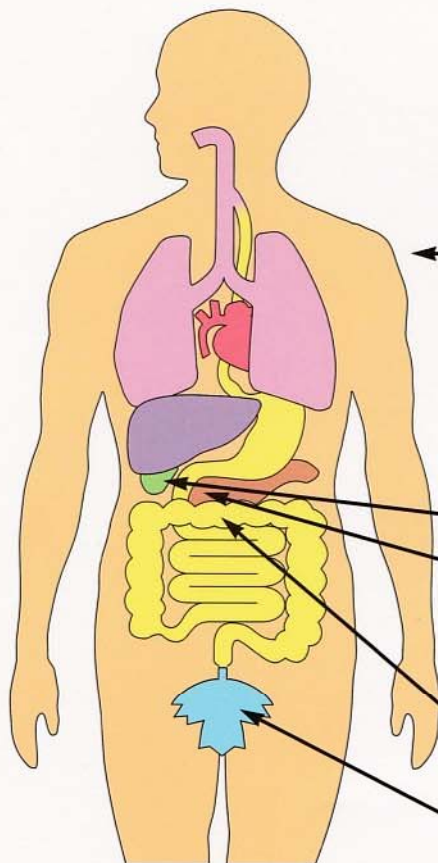
- ◆過食・暴飲暴食
- ◆栄養不良・低栄養
- ◆運動不足・睡眠不足
- ◆ストレス
- ◆疲労・過労
- ◆老化



## 「内臓元氣」を創造しましょう。

- ◆口からお尻までの、おなかの中にある臓器をいたわって大切にしましょう。
- ◆ゆっくりと時間をかけて食事をしましょう。楽しい会話も元氣のもとです。
- ◆身体に必要な栄養のことを知り、それを考えた食材をバランスよく使った食事をとりましょう。
- ◆身体に害を与えるもの、過剰なエネルギーなどをとらないように気をつけましょう。過食・夜食は自律神経のバランスが崩れます。
- ◆内臓が元氣に働けるように、適度な運動と十分な休養を取りましょう。
- ◆内臓を元氣にしてくれる素材があります。正しく知って、適切に摂りましょう。

## 「内臓元氣」を助ける素材



- ◆熟成ニンニク抽出液 (AGE) ……全身の自然治癒力を維持します。
- ◆ビタミンB<sub>1</sub> ……体の活力を呼び起こします。
- ◆レバー ……不足した栄養分を補います。
- ◆薬用人参 ……全身の自然治癒力を回復し、気力を高めます。
- ◆牛黄 ……身体をシャキッとさせます。
- ◆イソフラボン ……中高年の女性の味方です。
- ◆田七 ……スムーズな血液の流れをつくり細胞イキイキ。
- ◆胆汁末 ……もたれたおなかを気持ちよく。
- ◆サラシア・ニャンガビル・ヤーコン ……エネルギーのとり過ぎを抑え、コントロールします。
- ◆大麦若葉・食物繊維 ……おなかスッキリ・便の量も増加。
- ◆乳酸菌・ビフィズス菌 ……腸内の環境を整えます。
- ◆カテキン ……善玉菌を助けます。
- ◆パンプキン種子・ノコギリ椰子果実 ……尿の悩みを助けます。