

し入、胆のう炎、膵臓炎、十二指腸潰瘍が考
えられがち。

又色の黄白色は、コレステロールが、肝臓
で作られ、胆のうに蓄えられ、胆汁として出
て来ると、ヘモグロビンが壊らつくられた、
ビリルビン(黄)が分解したものと一緒にな
った色です、と言うことは、コレステロール
が排泄されているといふことですが、だから
もし白茶けていたら、肝臓の病気が悪いが、
肝臓の多い時です、黒い夕べの色じいたら、
潰瘍と言います。

そこで最近多いと~~い~~^いわゆる、ストレスと
便について、尋ねておきます。

興奮したり、緊張したりした時、アドレナ
リンが分泌されます。このホルモンは、その音
即感と戦う時、必要をホルモンので、肝臓の
グリコーゲンをと出し、血糖を高め、筋肉運
動に送る、心臓の運動を速めて、血液の循
環をよくすることにより、生き残るためなの
ですが、このホルモンは、腸の蠕動運動を止

のてししょうのどす、フマリストシス(交感神経緊張)が大きい時です。この交感神経は、相互する働きをし、神経節というところで伝うれた、アセチルコリンを吐いて、腸の蠕動運動をみこさせます。

と言う事は、緊張すると、アドレナリンで便意を心、リラックスして、アセチルコリンで、便意を消すという事です。

このアセチルコリンは、バロトテ2酸(玄米、豆、とうもろこし)の助けにより、体内で合成されるが、腸内でバロトテ2酸の活性を高める大麦、じゃがいもも便意を消すしてくたす要素と言えまう。

さて、~~もう~~ちがう面からの便の話ですが、アフリカ原住民は、便の量が多いと言われまう。これは、不消化物や、大腸微生物の栄養となり、微生物がふえ太るのどす。あるデータによると、英国人の便の量は、1日107g~173g、アフリカ原住民は、1日275g~420g、そこを排泄するまでの時間が、英国

人4時間〜83時間に於いて、アフリカ原住民は34時間〜36時間で排泄されると言われる。英国人は、便を長時間温存しているのに対し、アフリカ原住民は、約半分の時間で便を体外へ排出している。そして今いとう、大腸ガレの死者数が、10千人に対して英国人は18人、原住民が2人と言ふことを、ついでにいふべきである。そんな事から、最近では糞便の重要な事は、見守りされて来たりする。糞便は、セルロース、ペクチン、ゴム質、本質~~質~~からなる。そして、人間の小腸では消化され~~られ~~ないが、大腸内で細菌が、これを食べて菌が増殖をするため、われわれの便は、大部分がこの微生物の糞かたまりである。

ですから、玄米を食べても、天貝を食べても、何のよい微生物もふくまぬ、厚液が腸にたまるのである。

と言ふわけで、体内に不用の物が、いつまでも蓄積することは、もちろん肌にと悪いかたである。お水やんまひるの肌の大掃除なので