

肝臓を活性化

総合医療ビレッジ理事長
医学博士 星野泰三

手鏡で唇の内側を見て下さい。・・・キレイなピンク色をしていますか？

もし * 紫色になっていたり

* 白っぽい反転があったり

* 血管が浮いて見えたりしたら、

体内に、老廃物やウイルスなど毒素が溜まっている。

唇の内側は粘膜で、血液中の毒素が一番現れやすい個所である。例えば肝臓であるが、肝臓はすべての血液中の毒素が通過するところで、フィルターのような役割をしている。

肝臓の中でも、お掃除細胞が働かないと毒素とかアレルギー源が血液に行ってしまう、それが粘膜に現れる。

肝臓のお掃除細胞が元気になると、

* かぜをひきにくくなる

* 疲れにくくなる

* 肌もツルツル

* 肩こり・頭痛を予防改善

さらに、がんや生活習慣病を強力に予防する。

お掃除細胞（クッパ - 細胞）は、80 - 90%が肝臓に集まっている、肝臓は体内の最大の免疫機関である。

食べ過ぎると、肝臓のお掃除細胞に脂肪分が詰まり、毒素を掃除できなくなってしまう。

そこで、毒素が全身に回ってしまう。

お掃除細胞が一番苦手とするのは脂肪で、脂肪をたくさん食べた後はコ - ヒ - を一杯飲めば、肝臓のお掃除細胞に詰まった脂肪分が除去される。

コーヒーに含まれる**クロロゲン酸**が、詰まったお掃除細胞の脂肪を引き離してくれる。

お掃除細胞の詰まりを除去する効果が最も高いコーヒーは、“**砂糖入りコーヒー**”

お掃除細胞の大事な栄養源が肝臓グリコーゲンであり、砂糖がグリコーンの原料になってくれる。量的には**角砂糖 2 個**。それにミルクを少し入れると、胃粘膜を保護してくれる。

砂糖を取ると、お掃除細胞を邪魔する物質が減る。

血中の過酸化脂質量のデータ例：

普通食 23m g/d -----→ **普通食 + 砂糖** 10m g/d

肝臓のお掃除細胞で体内を大掃除することで、風邪、肌荒れ、がん予防に役立つ。

肝臓のお掃除細胞に関するポイント

* 肝臓のお掃除細胞を増やす栄養素

* 肝臓のお掃除細胞を活性化する入浴法

* 肝臓のお掃除細胞を壊さない姿勢

1 肝臓のお掃除細胞を増やす栄養を摂る

注目情報：海藻類に含まれる“フコイダン”には、**肝臓の細胞を増やす**効果があることが判った。（日本生化学会）

コンブ、トロロコンブ、モズク、ワカメ等の海藻のヌメリの中に、肝細胞を増殖させる“**HGF**（血中肝細胞増殖因子）”がある。

海藻を摂って24時間後にピークを迎えるが、ヌルヌルしたものが肝臓の働きやお掃除細胞の働きを助け、毒素を排出するのに役立つ。

海藻の中でも、トロロコンブは細く裁断されているので吸収されやすいのでオススメ。

トロロコンブ（5g）のお吸い物1杯で効果絶大

注目情報：梅干とキノコ類を合わせて摂ると、お掃除細胞が6倍に増えることが判った。（菌類薬理研究所）

お掃除細胞は免疫細胞であり、キノコ（**グルカン**）は免疫を高めるので合わせて摂ると良い。

お掃除細胞（マクロファージ）の増殖効果

投与前を1とすると梅肉単体ではマクロファージは2で、梅肉+キノコでは6となる。

キノコは、マイタケがよい。

[マイタケ料理の例]

マイタケの梅肉合え

湯がいたマイタケ50gと梅干2個分の梅肉と和えて、**3日に1回夕食に食べる**と良い。

ゆがくのが良い。生のマイタケだと舌がネバネバする。ゆがいてマイタケの栄養成分を取り出す。

2 肝臓のお掃除細胞を活性化する入浴法

入浴は肝臓のお掃除細胞を活性化するチャンス！

入浴の仕方次第で、体内から老廃物やウイルスを効果的に排除できる。

*入浴中、肋骨の辺りに手をあて、肩を左右に8の字に10回ずつひねる。

腰をひねらないようにするのがポイント。狭いときは八の字に動かす。

*湯船から出た直後、背中を中心部を10秒間ぬれたタオルで冷やすと効果的

3 肝臓のお掃除細胞を壊さない姿勢

体を柔軟にすること。

ぞうきんがけ。重いものを背負う。クワなどを振り下ろす。

こういった動作をしなくなった現代日本人は、肝臓のお掃除細胞が壊れて体内に毒素が溜まる恐れがある。

注目情報：“分岐鎖アミノ酸”を摂って正しい姿勢を意識するだけで、背中が柔軟になることが判った。

“分岐鎖アミノ酸”を多く含む食材：

牛乳（3本）、卵（2個）、マグロの赤身、牛肉の赤身

分岐鎖アミノ酸は筋肉を維持する栄養素（アミノ酸）で、筋肉を柔軟にする。

お掃除細胞を壊さない正しい姿勢

外出するとき、クツの中のつま先にティッシュペーパーを四つ折にして入れる。

お掃除細胞を壊さない正しい姿勢

座っているとき、バスタオルを丸めてお尻の下に敷く。

正座の時は、お尻と足の間にはさむ。

本日の復習

肝臓のお掃除細胞により、体内の大掃除、風邪・肌荒れ・がんの予防

* 食べ過ぎたあとは

砂糖入りのコーヒーを飲む。

* とろろコンブ、マイタケの梅肉和えを食べて、

肝臓のお掃除細胞を増やす。

* 入浴中、肩を左右に10回ずつひねる。

湯船から出た後、背中を中心部を10秒冷やして、肝臓のお掃除細胞を活性化

* 牛乳・卵などを摂る。

* クツのつま先の下にティッシュを入れ、

丸めたバスタオルをお尻の下に置いて座り、

肝臓のお掃除細胞を壊さない姿勢を意識する。