

腸内細菌の働き

〈腸内細菌は、健康の鍵を握っている〉

①腸内細菌のバランスが崩れると・・・善玉菌が減少し、有害菌や病原菌が増加します。すると、腸内腐敗を起こし、大量の有害毒素や発癌物質が大量に産出し、それが腸壁から血液に吸収され、血液はドロドロに汚れた汚血となり、体は毒化し、免疫力は低下し、癌をはじめとする全ての病気の元凶となります。
また、有害菌が異常増殖しますと、これを排泄するために〈下痢〉が起こります。逆に、腸のぜんどう運動が不活発になると〈便秘〉をおこします。

②腸内細菌のバランスを崩す原因

クスリ（特に抗生物質）、欧米食、偏食 過食、過労、ストレス、老化など

③腸内細菌の働き

1. 腸内腐敗を防止する。（バランスを保つ）
2. 血液をきれいにする（整腸＝血液浄化）
3. 免疫力を強化し、病気にかからないようにする。
4. 食物を分解、加工し、栄養吸収を高める。
また、ある種のビタミン（B、K、葉酸）をつくりだす。
5. コレステロールや、中性脂肪を適正値に改善する。
6. 病原菌を殺し、感染防御する（例、風邪、肝炎、食中毒）
7. 発癌物質を分解し、無害化する。
8. 腸内のpH値を酸性に下げ、有害菌を抑制する。
9. 腸のぜんどう運動を促し、便秘、宿便を防ぐ。
10. 肌荒れ、シミ、ソバカス、老化を防ぐ。

乳酸菌生産エキスの機能性

