

十分な量の繊維が存在していると、便のかさが増えて毒素が薄められる。それに何よりも重要なことは滞腸時間が短縮される点である。毒素が大きな影響を与える間がなく出てしまうのだ。短縮されるというより、もともとそれが正常な時間なのだが、繊維が十分であれば食べたものは二十四時間から三十六時間で排泄される。そして、水に浮く軽さである。色も明るくて、いわゆる黄金色をしているはずであるから、まず**水に浮くかどうか**、それに色あいで繊維不足をチェックするようにはしていただきたい。

ブルガリア菌は腸内で増殖しない。

外から送り込んだビフィズス菌もやはり腸内の常在菌になれない。

有孢子乳酸菌

魚の目玉はうまい。ムコ多糖類源。

かつてアメリカ合衆国からカナダにかけての東海岸にひろく自生していたイブニング・プリムローズと呼ばれる野草があった。日暮れに可憐な黄色い花を咲かせ、一晩で花はしぼんでしまうためにその名がつけられている。わが国での学名は**メマツヨイグサ**、一般には月見草として親しまれている草である。

最初の移住者たちは、この可憐な野草に薬効のあることをインディアンに教えられたのだが、彼らはその抽出液を外用して、傷や皮膚の炎症、発疹を治していた。また内服して咳を鎮め、感染を抑えていた。

そこで月見草はいち早く英国に輸入されて「王様の万能薬」と呼ばれることになる。それから三百六十年経ったいま、ふたたび月見草に世界の研究者の目が向けられている。ただし、今度は万能薬としてではなく、**ガンマ・リノレン酸**という脂肪酸をふくんだ数少ない食品の一つとしてである。

・・・

現代人にはかなり多くの人にガンマ・リノレン酸の慢性的な不足が起こっていると思わなくてはならない。そして、ガンマ・リノレン酸がつかられないと、重要なホルモン様物質のプロスタグランジンがつかられないことになるのである。

瘀血（おけつ） 血液の滞った状態。血栓傾向で血流悪化。

コーヒーが体によくないことは、いまではだれもが知っている。それなのにコーヒーをや

める人が少ないのはなぜだろう。コーヒーは呼吸を早める。脈拍を強める。血圧を上げる。腎臓の働きを高める。肝臓から糖を放出させる。脳の機能を刺激する。一時的に疲労を和らげ気分を高揚させる。

これはコーヒーにふくまれているカフェインのせいだが、こう並べてみると麻薬的な効果のあることがおわかりになるだろう。だれしも中毒になりやすいのだ。中毒になってコーヒーをとりすぎるとどうなるかという、神経質になり、心臓血管障害がひどくなり、胃壁に炎症が起きやすくなる。ビタミンB群のピオチンとイノシトールが欠乏し、鉄が正しく使われるのを妨げる。他のビタミンも体が吸収する前に体外に出されてしまう。

カフェインを多くふくんだ食品のビッグ・スリーはコーヒー、コーラ飲料、チョコレートで、いずれも一時的に気分を高揚させてくれるせいで嗜好者が絶えないけれども、しばらくするといらいらしてくる。蓄積された糖を肝臓から放出することは、内分泌系に大きなストレスをもたらすのだ。

アメリカの肉の等級

特上(prime)、上(choice)、良(good)

lean 脂肪のほとんどない赤身