

乳酸菌生成エキス「アルベックス」の勧め！

日本人の死因第一位はがんです。中でも近年急増しているのは大腸がんですが、腸内環境の悪化が大きな原因と言われています。それを改善できる「乳酸菌エキス」を米国で活躍されている内視鏡専門医・新谷弘美先生などが勧めています。

腸内細菌は約100~500種類、約100兆個、重さ1kg以上と言われています。体全体の細胞数は60兆個と言われていますので、その約2倍ということです。腸内細菌は消化吸収ばかりでなく、血液浄化、免疫力向上、解毒作用を担い、私たちの健康を維持するのに重要な役目があります。

しかし偏った食生活、抗生剤の乱用、ストレスなどで腸内細菌の破たんが起きてきます。(Dysbiosis という)そして腸内細菌叢(そう)の乱れが、がん、アレルギー、自己免疫疾患、生活習慣病、腸疾患などと深い関係があることが解明されてきました。

最近、ヨーグルトブームですがその乳酸菌のほとんどが胃酸で死滅してしまいますので、効果には限界があります。今回ご紹介する「乳酸菌エキス・アルベックス」は、100年前に日本で初めてヨーグルトを作った会社が開発したモノです。培地として牛乳ではなく豆乳を使用し、生きた菌ではなく、発酵熟成した乳酸菌の生成物です。そのエキスが腸内細菌の増加を促して、腸管免疫を高め、腸粘膜の血流や蠕動(ぜんどう)運動を促進し、過剰な免疫応答を抑制する働きがあります。実際に便秘や便臭が改善してきます。

今回、「乳酸菌生成エキス・医学シンポジウム」が東京で行われ参加してきましたが、9名

の医師から臨床経験の発表がありました。

寄生虫学で有名な藤田紘一郎先生、がん統合医療の水上市治先生を始め、アレルギー疾患で耳鼻科の松永先生、歯科領域では嘉手納で開業している比嘉歯科の山口先生、妊婦における効果では便秘解消・肌の保湿性向上、羊水がきれいになると経験された助産学の佐藤先生、そして一番印象的だったのは心療内科の姫野友美先生でした。(著書「心療内科に行く前に食事を変えなさい」「食卓で黙り込む夫婦は長生きできない」等)

腸と脳は「腸脳相関」があり、神経系、ホルモン系、サイトカイン(免疫系)など共通の情報伝達物質が重要な関わりを持っていることが最近分かってきたという事です。ですから精神疾患の治療は薬物療法だけでは不十分であり、消化管粘膜を丈夫にし、腸管免疫を改善させる治療が必要で「乳酸菌生成エキス」を併用してうつや不安神経症を治療しているようです。

当院では、腸内細菌を増やしてアレルギー疾患(アトピー、蕁麻疹、食物アレルギー、喘息、鼻炎など)の改善目的で「乳酸菌エキス」を勧めたいと思います。「アルベックス」はお酢の味の液体です。成人は一日1包(10ml)、小児は一日1/3包でよく、1包を適量の水で薄めて3日で飲むことになります。お試しは5包入りで1,500円です。(15日分)是非一度お試しください。30包入りは8,000円です。(たまなは)

