



「免疫の80%は腸内菌。

これを増やしたら勝ちです」

腸内菌の世界は、絶妙な縄張り争い。

縄張りを獲られるとダメですが、奪いすぎるのも良くありません。

「我々は、菌でできているッ！」

菌のマニアがこう絶叫する通り、我々の体は

「菌のカタマリ」

と言って差し支えありません。

あなたの体の内側にも外側にも、数えきれないほどの菌がいます。

例えば、あなたの体の外を守る
皮膚常在菌と呼ばれる菌たち。

この皮膚常在菌が、
皮膚から何センチの空間まで
存在するのか？を真面目に調べた
研究者たちがいました。

その研究結果は…

「皮膚表面から 8 cm の空間にいた」

だったのです。

つまりあなたが健全なら、

「厚さ 8 cm の、皮膚常在菌のバリア」

で守られていると思って
間違いありません。

そう、お察しのいいあなた。

握手したり、抱き合ったり、
ソイヤソイヤと愛し合っている時。

あなたと相手の皮膚常在菌は、
お互いに交換されているのです。

会うたびに握手をしたりハグをする
海外の人がウイルス耐性がある理由は、

「日頃から新しい菌に触れて、

耐性がついているから」

かもしれません。

あなたの皮膚に、
皮膚常在菌が大量にいたら…

あなたの皮膚にくっついた
ウイルスやバクテリアをやっつけて、
あなたを事前に守ってくれます。

ただし、現代人は何かと
除菌、殺菌を好むので…

皮膚を守ってくれる
菌のバリアが壊れたままになって

「ウイルス、体内に侵入し放題」

という人が増えたのは残念です。

では次に、あなたの体内を見てみましょう。

あなたの体内では、善玉菌と悪玉菌が
均衡を保ちつつ働いています。

人の体には約 400 種類、200 兆以上の
様々な菌が住んでいると言われてています。

健康オタクたちは、この菌の数で
嬉しそうに醜いマウントの
取り合いをしています…

「とにかく、いっぱいいる」

以上のことを知っていたところで、
健康には何の役にもたちません。

使えない知識は、
興味がある人だけお勉強すればいい。

私が目指しているのは

**「律儀に正しく続ければ、
現世御利益がガッツリあること」**

のみなので、実践的な部分にのみ
絞って話すことをご理解ください。

あなたの体内を守る、善玉菌。（腸内菌）

口から肛門までを守備する、
優れたエリート集団です。

善玉菌が正常に活動すると、
体内の汚れが除去されて
クリアになっていきます。

また、善玉菌がしっかり働くと、
あなたの脳も活発に働き、
すごく前向きになってきます。

普段ならビビって
逃げ出すようなことがあっても、
勇気を奮い起こして立ち向かい、
頑張り抜けるようになるのです。

また、普段ならイラっとするような
他人の行動や発言に対しても、

「こういう生き物だからな…」

と、感情を乱されることなく
スルーできるようになります。

腸内菌が別名

「カウンセラー殺し」

「セッションビジネス殺し」

と言われているのは、
肉体から働きかけて
精神構造まで変えてしまうからです。

世界中のあらゆる菌を求めて、
旅をしている友人がいます。

彼は以前、こう言いました。

「自己啓発セミナーとか、
カウンセリングとかセッションとか。

自称、霊能力者のお祓いとか
チャクラを開く合宿だとか。

色々試してきたけど、
体内の菌を育ててから
前向きになって運が開けて、
一気に人生大逆転できたよ」

そう言って彼は微笑んだのです。

確かに。

彼は現在、1日4時間ぐらい
仕事をするだけで…

あとは世界のあちこちを
ぶらぶら楽しんでいます。

それが許されるだけのお金を
十分に稼いでいます。

「来月、収入が10万以下だと
ちょっとヤバいっす」

と言っていた15年前と比べたら、
まるで別人のような人生を
手に入れているのです。

いつから彼は、こんな風に
いい人生を送り始めたのか…？

思い返してみると、ちょうど彼が

「腸内菌がね～」

と繰り返すようになった時期と
綺麗に一致していたのです。

恐るべし、腸内菌。

その凄みを、私は改めて
目の当たりにしたのです。

彼は世界中の料理を、
好き放題食べています。

出されたものを食べ、
美味しいと思ったものを食べる。

それでいて、

「あなたの体は、
あなたが食べたもので作られる！」

と絶叫している栄養学の先生や、
健康オタクよりも元気です。

イメージしやすく表現するなら、

「野性のエネルギーが、圧倒的に高い」

のです。

彼は言いました。

**「どれだけ無農薬とか
オーガニックとか食べても、
菌がしっかり栄養を加工したり
吸収してくれなかったら意味がない」**

腸内菌の働きが弱い人は、

「世界一の歌姫」

と言われるアーティストの歌を、
性能の悪い機材で録音するのと同じ。

せっかくの美しい歌を、
間に入った品質の悪いものが
台無しにするのと同じと言ったのです。

「私はヨーグルト食べてます！」

「菌が生きている乳酸飲料を
毎朝1本飲んでます！」

今はこういう人も増えていますが、
個人的にはこれだとお話しになりません。

現代人の体内環境が
かなり悪くなっているせいで、

「そよ風レベルの菌補給」

では追いつかないのです。

今、現代人のお腹の中から

「元気な善玉菌」

がどんどん減っています。

そして、お腹の中の勢力図が

「悪玉菌、優位」

に入れ替わっている人が
増え続けているのです。

この状況を引き起こしている
最も深刻な問題は、宿便。

腸の内側のあちこちに
こびりついた汚れだ、と
イメージしてください。

お勉強好きの医学者たちは、

「宿便なんて、ありません」

と薄ら笑いを浮かべて言います。

しかし、私は14年近く

「腸をキレイに掃除する薬草」

を飲み続け、便秘で悩む人にも
その情報をシェアしてきました。

すると必ず、こう驚く人が出てきます。

「体のどこに、これだけのものが
溜まっていたんだ？と驚くほど、
たくさん出続けました」

だから、エビデンスだとか
医学的にどうだ、とか…

そんな彼らの意見はさておき、

**「腸のそうじをしないまま
生きてきた人のお腹の中は、
毒素で汚れ切って壊滅状態」**

という確信は揺るぎません。

この毒素がゴッソリキレイに
取り除けるだけでも、衰えた体は蘇る。

だから私は一貫して、

「健康になりたかったら、
腸をキレイに掃除しましょうね」

と言い続けてきました。

この腸の掃除をクリアした上で
習慣にすると効果的なのが、
善玉菌の補充。

最強の腸内菌を補給すると、
あなたのお腹の中はこうなります。



諸説ありますが、一般的に
健全な大人の腸内菌バランスは

ビフィズス菌などの善玉菌 40%

ウェルシュ菌などの悪玉菌 30%

大腸菌などの日和見菌 30%

とされています。

このバランスであれば、
優勢な方の味方につく日和見菌が
善玉菌の活動を手助けするので、
あなたの腸内はとても平和です。

お通じも快適、悪い菌の肩身はせまい。

元気な昭和のおじいちゃんや
おばあちゃんたちのお腹の中は、
発酵食品の働きもあって
平均より善玉菌優位だったでしょう。

しかし…

今、普通に生活していると
善玉菌が減って悪玉菌が増えます。

こうなるのは、仕方ありません。

なんせ街中で生きてると、
呼吸器系から口から肌から
余計なものを吸収してしまうからです。

我々は、緑や自然に囲まれて
生きていた昔の人たちとは、
同じ土俵に立てていない。

この前提で、自分の現状を
客観的にチェックしてください。

便秘やお腹の調子が安定しない人は、
悪玉菌が40%を超えている可能性大。

「おならが臭い」

「便がウサギやシカの糞みたいに、
水分がないポロポロ状態」

という時は、確実に悪玉菌が優位です。

この時、あなたのお腹の中では

「援軍を早く!!」

と善玉菌が苦戦しています。

だから、便秘の人。

純粋な水を飲む量が少ない人。

運動の習慣がなく、循環不足の人。

心当たりがある人は、
発酵食品か腸内菌アイテムで
善玉菌の援軍を補給しましょう。

特に、先ほど挙げた便秘や不調に
心当たりがあって、さらに

「肉」

「乳製品」

「加熱処理された食事」

が多い人は、要注意。

あなたのお腹の中は、

「悪玉菌が支配した世界」

だと判断して間違いありません。

この状況を覆し、あなたの腸内に

「善玉菌のユートピア(理想郷)」

を生み出さなければ、
あなたの運気は下がったまま。

トラブルや壁にぶち当たったら、
言い訳して逃げ出したり立ち止まり…

小さな事でイライラしたり
すぐケンカ腰になったりして、
よい人間関係も築けなくなります。

この運気衰退、波乱人生を
一気に覆すためにやるべき、
聖なる儀式はたった2つ。

1、エリート^①の善玉菌を摂る

2、善玉菌の栄養を送り込む

です。

腸内菌の世界は奥深く、
数十年も研究している
天才レベルの専門家でも、

「まだ8割以上はわからない」

と断言しています。

ただ、すでに先人たちが

「理屈はわからないけど、
こうすれば、こうなる」

という結果を残してくれています。

だから、まずは試してください。

その中で、今のあなたに
最も必要な菌を見つけたり…

あなたと相性のいい
善玉菌を見つけてください。

では今から、具体的なアプローチを。

**「あなたに直接メリットを
もたらすものを善玉菌」**

**「あなたに直接デメリットを
もたらすものを悪玉菌」**

という前提で話を進めます。

腸内菌ビジネスは、魑魅魍魎の世界です。

「新しく開発された〇〇菌」

「腸まで届く」

「生きてる腸内菌!!」

という謳い文句で宣伝される、
大手メーカーの新商品だけでなく…

陰謀論が好きそうな医者が
勝手に作って売っている、
腸内菌アイテムもあります。

いかがわしい健康グッズは、
だいたい枯れた感じのおばさんが

「私が尊敬する先生が、
すごいモノを作ったのよ～」

とススメてくるのがお約束。

ただ実際に、この手のアイテムが
すごかった確率は1%以下です。

それを薦めてきたおばさんが、
顔が枯れた感じで黒くて痩せてて
髪を後ろでお団子に括っていたら、
100%ハズレだった。

これは私の体験談ですが、
傾向と対策の参考になるはずです。

私は今でも、腸内菌に
大金を投じて実験している身。

最近も

「宇宙の元素+菌」

という、一見いかがわしい
超当たりアイテムに出会って
久々の感動を味わったので、

「目新しい新商品は、全てダメ！」

とまでは言いません。

ただ、新商品のリサーチに
5万円や10万円を使えない人たちは、

下手すると一生、一流レベルの腸内菌に出会うことはないはずです。

だから私は、金をつかまされたインフルエンサーたちが宣伝する、まだ事例の少ない新商品よりも…

昔から、その働きを多くの人たちが実感している王道の腸内菌を摂れ、とススメています。

菌の歴史が証明している、イチオシの菌はこの2つ。

「ビフィズス菌」

「ラクトバチルス・アシドフィルス菌」

です。

この2つは、野球で例えるなら

「ここ一番でホームランを打つ選手」

だと思ってください。

ピンチの時に、ドンピシャのタイミングで助けに来てくれる、お腹の中のヒーロー。

「ビフィズス菌」

「ラクトバチルス・アシドフィルス菌」

日頃から、この2つを定期的に補充しておけば、

いざ！という時に悪玉菌たちを
ギタギタに退治してくれるのです。

「黄色ブドウ球菌」

「ウェルシュ菌」

と呼ばれる悪玉菌たちも、
この2つの菌の前では虫の息。

このビフィズス菌と
ラクトバチルス菌に加えて、

「フラクトオリゴ糖」

のような、善玉菌が喜ぶ栄養も
一緒に補給すれば、さらに良し。

善玉菌たちが元気になって増えて、
あらゆる毒素から守ってくれるのです。

健康な体には、400種類以上の菌がいます。

体の大きさによって違いますが、
重さにすると約2kgから4kgの
菌たちが住み着いています。

2Lのペットボトル 1~2本分の菌が…



あなたの口から肛門までの体内の道を、
ぎっしり埋め尽くしているのです。



写真のように、体内を通る道が
善玉菌でぎっしり埋まっていれば、

「口や鼻から入ってきたウイルス」

「口や鼻から入ってきた毒素」

は一瞬で袋叩きにあって
その力を失い、放り出されます。

この体内を埋める群れの中には、
もちろん悪玉菌もいます。

が…

周りに善玉菌が多すぎるので、
悪いことをしたら一瞬でボコられて
迂闊に悪さができないのです。

これが、私の言う

「善玉菌のユートピア (理想郷)」

です。

しかし、現実をみると…

「添加物入りの加熱食」

「塩素の多い水道水」

「排気ガスや汚染された空気」

「電磁波、放射性物質」

日々の生活から、こういう複数の
汚染物質と戦う我々の善玉菌は、
かなり消耗して減っています。

しかも、それだけではありません。

昔の人が、菌の補充をするために
食べていた発酵食品の質が下がった。

もしくは、味だけ一緒の
完全な偽物にすり替わった。

そのせいで、発酵食品から
菌の補充ができなくなってきたのです。

体を蝕む要素の侵入が増え、
体を守る要素の補給が減った。

さらに困ったことがあります。

それは、善玉菌を弱らせる

「添加物入り加熱食」

「塩素の多い水道水」

「排気ガスや汚染された空気」

「電磁波、放射性物質」

が、悪玉菌にとっては
この上なく増殖しやすい環境を
作ってしまうことです。

この環境を変えない限り、
ただ善玉菌を補給しているだけでは
追いつかなくなつて不調になる人が
増えているのです。

では、これらの悪い環境を
どう変えていけばいいのか…？

もしあなたに、健康の為に使える
有り余るお金があつたのなら。

「近くで湧き水が汲める大自然で」

「空気の綺麗な場所で、
極上の空気清浄機付きで」

「無駄な電磁波を出すモノを
限りなく減らして」

「無農薬、オーガニックに
こだわって食事する」

を全部やれば完璧です。

しかし、あくまでもこれは理想論。

現実問題、

「引越しなんて無理！」

「毎日、オーガニックなんて
食費に20万円かかります！」

という人の方が、多いはずです。

実現可能だったのは、

「いい空気清浄機を買う」

「たまに食事に気を付ける」

ぐらいのもの。

だったら、環境へのアプローチは
できる範囲だけやってもらって。

自分でコントロールできる
体をグレードアップした方が
結果を出しやすいに違いない。

私はそう考えて、

「排出力」

「循環力」

「修復力」

を高めるアプローチに集中しました。

それでは1つ1つ、
今言った3つを順に見ていきます。

まずは、排出力。

「人生も体も、沼になったら終わる」

私はよく、こう言います。

入ってくるが、出ていかない。

これが沼だと思ってください。

どれだけいい栄養を摂っても
いい化粧品を使っても、
超一流のリンパマッサージを受けても…

「毒素や老廃物が詰まって、出て行かない」

という人は、効果減少どころか
逆効果になることもあります。

特に、便秘の人は致命的。

何をやっても報われませんし、
取り組むアプローチを間違えると
毒素が逆流して酷い目に遭います。

「便秘のままデトックスするな」

と言っているのは、まずは腸を
キレイに掃除しておかないと、

「毒素逆流、ダメージ2倍」

になるのを見てきたからです。

私は

「今より元気になりたいです！」

とやってくる人に対して、一貫して

**「まずは腸の汚れを
スッキリ綺麗に掃除しましょう」**

と言い続けてきました。

それは、深く酸素を取り入れる為には
まず深く吐き出すことが大事のように…

しっかり毒を追い出さなければ、
栄養の吸収も循環もできないことを
実感してきたからです。

みんな、変な乳酸菌飲料や
腸内菌アイテムの説明を見て、
誤解しているようですが…

腸内菌を摂るだけでは、
腸をキレイに掃除できません。

腸内菌に全て任せるのは、

「あなた、掃除が上手よね？」

うちの高層ビルの窓掃除を
やってくださる？」

と、素人に頼むようなもの。

「方向性は同じだけど、
ちょっと荷が重すぎるなあ」

という結果にしかならないのです。

腸をキレイに掃除して
ピカピカに再生する為には、

「食物繊維によるおおまかな掃除」

「薬草を使った、徹底的な解毒」

「薬草で、弱った腸粘膜の再生」

「腸内菌を充実させて守る」

の4ステップが必要です。

具体的なやり方は、
おすすめアイテムの購入先込みで

「腸内洗浄プログラム」

にまとめていますが…

「腸内菌だけで、腸の掃除は無理」

ということは
しっかり覚えておいてください。

そして、次に循環力。

ネティポット。（鼻洗浄で検索）

トランポリン。（腸内洗浄・特典に記載）

パワーブレス。（別プログラム）

これらのアプローチは、
新鮮な空気をより多く取り入れる為に
呼吸器系をキレイに掃除する目的。

毛細血管を増やして、
血液やリンパの流れを加速する目的。

細胞の隅々まで迅速に、
酸素を供給する目的で行います。

この循環力が高まると
血流やリンパの流れが活性化します。

その結果、善玉菌たちが
心地よく活動できる環境が整うのです。

循環が悪い人の体内は、例えるなら

「道が岩で塞がれていて、先に進めない」

「交通渋滞が起こって進まない」

という状態です。

このままでは、血液やリンパの流れが止まって
体の弱ったところや悪いところまで届きません。

頭痛や肩こり、冷え性の方は
循環すると症状が改善に向かいます。

だから、解毒力と免疫を高め、
しかも善玉菌まで元気になると思って、
定期的に運動してください。

私のおすすめはトランポリン。

3000 円のトランポリンで
効果の高い飛び方をすることで、
高額なサプリを卒業できます。

その手応えを実感してから
4 年間も続けている人から聞いた、

「浮いた金で、
30 万円のテレビを買ったよ」

という言葉は、
今でも忘れることができません。

そして最後に、修復力。

お腹に善玉菌が多い人は、
修復力が格段に高まります。

それは腸内菌が、
修復のお手伝いをするからです。

そして、もう1つ。

修復ついでに、体内で破壊活動していた悪玉菌をやっつけて、破壊する奴の数を減らして弱らせてくれるのです。

我々は毎日、最低でも数十種類。

多い人だと、数百種類の化学物質を口から鼻から皮膚から吸収しています。

その毒を全て避けようとする、

「あの人ヤバイ、神経質で変な人」

と囁かれる健康オタク扱いに。

ですから、周りと仲良くやりつつ健康を維持する為に。

腸内菌を毎日、何らかの形で補給してください。

これが、修復力を高めるポイントです。

最近、わかったことですが…

腸内菌の中には、

「ひたすらデトックスに特化して、パワーを発揮する」

という菌もあれば、

「ひたすら分解、吸収のお手伝いをかなり高いレベルでこなしてくれる」

という菌もあります。

一番効果的なのは、これらの菌を
繊細に使い分けることです。

ただ、まずここではざっくりと。

「毎日、菌を摂る」

から始めましょう。

大事なのは、生きた菌を摂ること。

加熱、殺菌処理されて
発酵が死んでいる菌を
毎日食べたり飲んだりしても、
そこまでメリットはありません。

元気な生きた菌を補充することを、

「毎日、菌を摂る」

と言います。

あなたの腸内菌は、年老いていきます。

だから、口から入れた時や
体内で育ち始めた頃は、
血気盛んでケンカが強くても…

歳をとってくると腰が重くなり、
悪玉菌とケンカしたら負けるのです。

だから、あなたのお腹の中が
脆弱な高齢化社会にならないように。

常に若くて元気な菌を
お腹の中に補給してください。

日々の腸内菌補充は、
体内に最高戦力を育てる行為。

**「お腹の中の善玉菌、
オール一軍選手状態」**

にする為にも、せめて1日1回は

「善玉菌を補給できる1品」

を摂ってください。

腸をキレイに掃除する薬草や
腸を掃除する食物繊維は、

「お休みを入れながら」

行うのが理想的です。

しかし腸内菌は、毎日の習慣に。

いつもお通じスッキリ、
気分スッキリで生きたいのなら
必須です。

ご存知の方も多いと思いますが、
あなたの便の半分以上は、

**「悪玉菌の死骸と、
名誉の戦士を遂げた善玉菌の死骸」**

です。

専門家によって、

「便の80%は、菌の死骸だ！」

「いや、それ以上！」

と意見は食い違っていますが、
方向性としては全員

**「とにかく便の半分以上は、
死んだ腸内菌の死骸らしいぞ」**

と一致しています。

ですから、善玉菌、悪玉菌ともに
日々、菌は排出されている。

この前提で、毎日出て行った分の
元気な善玉菌を補給しましょう。

特に、日常的に

「医者から薬を出されている人」

は要注意。

風邪を引いた時に出される、
抗生物質だけでなく…

何らかの症状を抑える為に
飲み続けている薬がある人は、
菌の補充によるサポートが
寿命を左右するかもしれません。

例えば、我々にとって身近な
頭痛薬、風邪薬、鎮痛剤、解熱剤。

これらを飲むと、悪玉菌だけでなく
善玉菌も一緒に滅ぼす原爆が、
体内に投下されたと考えて結構です。

お医者さんが笑顔で

「悪い菌を退治するよ!!」

と出してくれたお薬は、
あなたの善玉菌まで殺します。

これは、毒ガスが充満した部屋に
正義の味方と悪のボスを放り込んだら、
両方とも毒ガスで死ぬのと同じです。

例えば、塩素が入った水道水を
コップ1杯飲むと、腸内菌は
ほぼ全滅する事が分かっています。

水の中にいる菌を殺す塩素は、
あなたのお腹の中の菌まで
いい悪い関係なく殺すのです。

つまり、

「薬を水道水で飲む」

のは、ダメージ2倍どころか
掛け算でそれ以上になる可能性大。

もし、この人が空気の悪い場所で
仕事や生活をしていたり…

病院で放射線療法を受けていたり、
肉や乳製品をよく食べていたら。

きっと、その人のお腹の中は
悪玉菌が支配する世界になっています。

ただ、ここで1つ補足しておきます。

「肉は体に悪い、食べると攻撃的になる」

健康に気を遣う人はこう言いますが、
私は肉そのものは否定しません。

いい肉ならアリ、だと思っています。

シンプルに言うと、

**「YouTuber が全員
迷惑なゴミ人間ではなく、
迷惑系のゴミ人間がいるだけ」**

と同じ原理です。

世の中に流通している肉の大半が、
変な育てられ方をしている。

だから、食べた人が
重度の健康被害を受ける。

こういうカラクリですので、

「ミートガイ」

の牧草牛のように
のびのびと放し飼いされて

草を食べて育っている牛なら、
ダメージを与えないのです。

むしろ、いい脂質とタンパク質が
しっかり摂れるので

「たまには食べた方がいいよ」

とオススメしているぐらいです。

私の知り合いに、

**「その食べ物を持ってみたら、
体にいいか悪いかがわかる」**

という施術家があります。

彼が言うには、肉を食べると
攻撃的になるという意見は、
確かにその通りだそうです。

しかし、攻撃性だけ見れば
肉を否定する人たちも同じレベル。

いや、それ以上に攻撃性が高い
エネルギーを出す人は多いのです。

だから、攻撃的になるかどうか？
はその人次第。

間違いなく言えるのは、
困難を乗り越える時の

「負けないぞ！」

という気持ちを高めるには、
肉が役に立つ、という話でした。

ただ、実際に肉を食べると
お腹は悪玉菌が優勢になります。

だから私は、肉を食べる時には
セットで発酵食品を食べたり、
菌のサプリでフォローしています。

こう考えると、韓国料理の
肉とキムチの組み合わせは、
実に芸術的ではないか…

そんな風に感心するのですが、
あなたはどう感じるでしょうか…？

とにかく覚えておいて欲しいのは、
現代の環境の中で暮らしていると

**悪玉菌は、体内で勝手に増えてくる。
善玉菌は、意識的に増やす必要がある。**

ということ。

そして、

**悪玉菌の侵入をゼロにするのは無理。
善玉菌で迎え撃ち、倒すしかない。**

という点です。

仮にあなたが、山奥に籠もって
自分で育てた無農薬の野菜だけを食べて、
山からわき出る水だけを飲んで、
電化製品を全く使わない生活をして…

毒素が体内に入ってくるのを
ゼロにするのは不可能です。

だから、やるべきことは

**「簡単に避けられるものは避けて、
あとは善玉菌を増やすこと」**

です。

悪玉菌は、善玉菌を
トレーニングしてくれる

「必要悪」

なので、ゼロにしてはいけません。

これは、善人ばかりの映画が
死ぬほどつまらないのと同じ。

悪玉菌がゼロになると、
善玉菌がどんどん弱って

「いざ！」

という時に役に立ちません。

だから意識すべきは、菌の補給。

続ければ、思ってもみなかった
嬉しいおまけがついてきます。

あなたの善玉菌は、
お通じを良くしたり
栄養をコントロールする
お手伝いをするだけではありません。

コレステロールを下げる。

炭水化物の消化を助ける。

ガンの予防や便秘の予防。

食中毒から守る。

胃潰瘍から守る。

牛乳の悪い成分やカビから守る。

性病から守る。

肌をつやつやキレイにする。

ビタミン B.K を作る。

免疫機能のサポート。

など、健康や美容を
促進してくれるのです。

善玉菌を増やす方法は、

「食べ物やサプリメント」

が一番簡単です。

コミュニティのメンバーには

「体の外側を守る、菌の結界術」

というテクニックも教えていますが、
簡単で続けられるのは“摂取”です。

食事で大事なものは、理想を言えば

「何を摂るか？より、何を摂らないか？が大事」

です。

ただ、こだわりすぎると
神経質な健康オタクみたいに

「アレもダメ、これもダメ！」

になってしまいますので、
今回は変な肉と乳製品だけにとどめて。

「これを食べると、善玉菌が喜んで増える」

という発酵食品を2つ紹介します。

それが、

ザワークラウト

キムチ

です。

ザワークラウトは、市販品でも
比較的いいものが手に入ります。

ただ、手軽にコンビニやスーパーで
購入できるキムチは、軒並みアウト。

「キムチが菌の補充なんて知っているし、

今でもやっているわ！」

という人も、損はさせないので
今しばらくお付き合いください。

私がリサーチした限り、
ちょっと高級なスーパーでも

**「健康になってほしい大事な人に
紹介してもいいレベルのもの」**

は1つも見つかりませんでした。

私は健康法やアイテムのリサーチに、
今までトータルで8000万円以上は
軽く注ぎ込んできました。

身銭を切って痛い思いを繰り返しつつ
本物の匂いを嗅ぎ分ける感覚を
研ぎ澄ましてきていますので、

「これはいい、悪い」

という私の結論は、
そこらの半端な健康系の人より
信用してもらっていいかと思えます。

とにかく、私が試した限りでは
スーパーのキムチは添加物まみれ。

発酵も菌のパワーも、かなり微妙でした。

だから理想を言えば、キムチは手作り。

近くに自分でキムチを作っている
韓国人のおばちゃんがいたら、
安くで分けてもらうのもありますが…

おそらく、そんな知り合いは
いない人の方が多いはずです。

だったら、キムチに情熱をかけて
作っている専門店を探すしかない。

そう思って、あちこち探した結果…

最終的に辿り着いた3つの中で、
在庫が安定している

「やがちゃんキムチ」

をオススメしています。

ただ、当然ながら

「辛いものが苦手な食べられない」

という人もいますし、
キムチアレルギーの人もいました。

「どうすればいいですか！」

そんな切実な声に応えるべく、
再び人体実験を重ねた結果…

ぐるっと一周して、

「昔ながらの発酵食品、最強説」

に落ち着いたのです。

発酵食品大国、日本が誇る
昔ながらの発酵食品。

納豆、甘酒、味噌や漬け物。

ここが最強なのですが、
これまた迂闊に飛びつくと

「お金を払って、病気になりました」

という悲劇に見舞われます。

では、どうやって
質の良いものを見つけるのか…？

長くなったので、続きは後編の

「12時間で小学生になる子供」

でお伝えします。

エサに抗生物質やホルモン剤を
たらふくぶち込んだ餌で育った牛や鶏。

それを食べた人間の体には、
抗生物質やホルモン剤が蓄積します。

では、不自然に成長を促進した
発酵食品を食べた人は…？

この事実気づいた時。

あなたは悲鳴を上げながら、
冷蔵庫に入っている発酵食品を
ゴミ箱に投げ捨てるかもしれません。

しかし、ご安心あれ。

**「やったことを全て、
無かったことにしてしまう」**

世の中には、そんな都合のいい
リカバリーアイテムがあるのです。

次回はそのアイテムの正体を、
あなただけにコッソリお伝えします。

それでは、後編をお楽しみに。