

弱い腸を強くするには？

STEP 1 消化しにくいものを避ける

腸の環境が悪くなる原因の一つは、その個体が消化できないものを毎日食べている可能性があります。脂質の消化が苦手なのに脂質を多く摂取していたり、鶏肉の消化が苦手なのに鶏肉を毎日食べていたり、その個体によって、個性があるため、オーダーメイドの食事が必要です。合う食事に変更するだけで様々な症状が改善する可能性もあります。



STEP 2 サプリで胃腸の栄養を補う。消化酵素を足してあげる。

STEP1の消化しにくいものを避ける食事管理だけでは、上手くいかない場合もあります。そのときは、その個体の消化能力が低いと判断し、胃腸の栄養を補ったり、消化酵素のサプリメントを摂取させ、消化能力の底上げをしていきます。ほかに亜鉛などのミネラルの不足が血液検査で見つかっていれば、サプリメントで補います。この時点で、皮膚病や外耳炎等、改善していくことを多く経験します。



STEP 3 たくさん食べ、自前の消化酵素を出す能力を高めてあげる

STEP 2で症状が改善したとしても、サプリメントの量を減らすと症状が再燃することを多く経験します。自前の消化酵素が出てないからです。前述したように、消化能力はタンパク質やコレステロール値が低いから起こることであるため、それらの数値を上げる必要があります。単純に体重を5%程度増やしてあげると、それらの数値が上がることを多く経験します。その結果、本人の消化能力が上がりサプリを減らすことも可能です。