

お肌は、排泄器官です

健康な美肌をめざして…

2



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

お肌に栄養を…、といった化粧品のコマーシャルをよく見ますが、健康なお肌は簡単には異物や養分を通しません。お肌は腸から吸収した養分を排泄する器官と理解してください。

い。

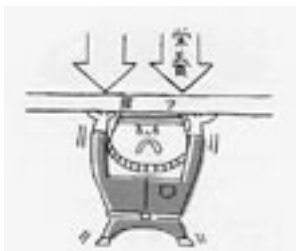
そのことは、私たち脊椎動物の祖先とされるナメクジウオをみるとよく理解できます。口から食物を取り、まっすぐな腸管を濾過する過程で養分を体内に吸収し、体内を循環した養分を皮膚から排泄する…。腸管は、胃や大腸、小腸など、種によっていろいろに進化しましたが、基本的な仕組みは、脊椎動物共通です。

ヒトは吸収した養分を血液を通して運搬し、そして役目を終えた養分は肌、もしくは腎臓で濾過して排泄

します。

しかも肌から排泄される分泌物は単なる不要物ではなく、肌を守るための弱酸性物質やアミノ酸成分など有用な成分が多く含まれています。

「お肌に栄養を…」と一般にいわれてますが、栄養は肌からではなく、食物から摂ることに他なりません。私たちの体は、長い進化の過程を経て、実に無駄なくできあがっているのです。



私、モノガク
なんだけど
ぱんぱん
食べ

