

食生活、生活習慣を見直して潰瘍性大腸炎が 短期間で完治した方の手記。

「腸に良い生活習慣」 中村拓哉 24 歳

2016 年 7 月 6 日

(スタッフより)

当院の治療により、完治された方ではありませんが、現在闘病中の患者様のために手記をお寄せいただきましたので、掲載させていただきます。

私が「潰瘍性大腸炎」を発症したのは、大学を卒業して社会人 1 年目の時でした。といっても、大学生の一人暮らしですでに兆候が出ていました。私が発症したきっかけは、朝 8 時から深夜 2 時までの勤務を 1 ヶ月間続け、その間の休日は 2 日で身体は疲労困憊だった事です。その時はそれがやりがいだと思っていたのですが、ストレスを感じ、腹痛と血便で働けない状態で、病院に行くことになりました。潰瘍性大腸炎と診断されたのは 2014 年の 5 月でした。病院側から「難病なので治る見込みがない、薬で治しましょう。」と言われ、絶望しました。

薬を飲んでいましたが食事と水分をとると下痢・血便があり、腹痛がひどかったのでやむなく仕事を辞め、実家にもどり治療に専念しました。しかし、飲んでも飲まなくても身体の調子は変わりませんでした。薬を完全に止めたのは 2015 年の 2 月です。母がネットで腸にいい生活習慣を調べてくれ、それを実践しました。

① 1 日 1 度体温を上げること。

- ・お風呂に浸かる（体調の悪いときは平熱 34 度台でした。現在は 36.5 度です）
- ・氷入りや冷蔵庫から出してすぐの飲み物は飲まない。（常温あるいは温かい飲み物を飲む。）

② 早寝早起き。睡眠時間は約 8 時間。

③ 食生活。

- ・キムチ、ヨーグルト、納豆、みそ汁などの発酵食品を三食毎日食べました。
- ・サラダ油を、オリーブオイルに変えました。
- ・栄養バランスのとれた食事をきっちり三食食べました。

正しく整えた食生活でみるみる回復していききました。

ネットで松本医院を知り完治を目指す為に、2015年5月24日に受診しました。一週間後に血液検査の結果を聞きに行き、驚きました。完治しているとの事です。一週間、漢方薬を飲みましたが、すでに完治しているため飲まなくてよいと言われました。既に、自力で治してきた患者は初めてだと褒めていただきました。

私は上記の腸活を実践したおかげで、約4か月で完治しました。薬だけでは体は治りません。結局免疫力を上げて、体を強くするしかないのです。無知では治せません。

2016年7月現在、1年間で2回健康診断を受けましたが、健康そのものです。どうかみなさんも頑張ってください。