

オシッコに敬礼、ウンコに感謝。

食べ物は、体の中を旅しながら体の信号を満載したオシッコやウンコとなつて健康についての大切な情報を知らせてくれます。

今日も出てきてくれた、あなたのオシッコやウンコに感謝しながら、あなた自身の健康をウオッチングしましょう。

オシッコ（小便） 小さな便り

- 白く濁るのは、腎臓系の信号。
- 赤いのは、尿道やぼうこう、腎臓系の信号。
- 黄色いのは、胆のうや肝臓系の信号。
- 無色透明は、健康体の信号。

ウンコ（大便） 大きな便り

- 水に浮くのは、スタミナ不足。
- 悪臭を放つのは、肉食、過食、胃腸障害等の疑い。
- 生臭くて黒いのは、出血の疑い。
- 臭いが無いのも異常。
- 黄色く半練状は、油分のとりすぎ。
- 灰白色でバナナ状は黄疸です。病院へ。
- 白いのは、肝臓、すい臓、胆のう系で、危険です。
- 黒い泥状は、ガンの疑い。
- 短期的下痢は、飲みすぎ、食べ過ぎ寝冷えなど。
- 慢性下痢は、あらゆる病気の原因が考えられます。
- 下痢と便秘が交互にあるのは、腸内の結核やガンの疑いも。
- 細かったり、ウサギ糞状も同様です。

水不足、運動不足、繊維不足でも便秘はおこります。

黄褐色で太く、ソーセイジ状に連なっているのは、健康の証明。

ウン勢も上向きです。

あなたのウン命に幸あらんことを。

合掌