

《正しい便秘対策》

便秘の原因

ストレスによる腸の過緊張

姿勢の悪さによる腸の圧迫

生活リズム／不眠による

腸の働きの乱れ



圧倒的な運動不足など…様々な要因が関係しています。

食べ物だけ意識できても、その他の原因がそのままなら、当然便秘は改善できません。

便秘の治療

- ① まずは根本解決。下剤は根本解決にはならない。
- ② ひどい便秘の時は良い食べ物を摂っても効果が薄い。
- ③ 便秘の時こそ、先にお腹をすっきりさせる。
- ④ 腹筋が大切。腹筋がなくても手が代わりに。
- ⑤ 納豆、醤油、味噌、お酢などを利用する。
- ⑥ 水溶性と不溶性の食物繊維を使い分ける。
- ⑦ レモン果汁とヒマラヤ塩で大腸洗浄液をつくる。

お問い合わせは・・・**078-371-8026**

みなと元町内科クリニック 院長 笠木 伸平 まで