

《便秘でお悩みの方へ》

女性は結構便秘でお悩みの方が多く伺います。
しかし、いろいろやっても、なかなか改善しない方がいることもわかりました！まずは腸内環境を良くする事は必須です。

食物繊維をしっかり取る。（不溶性だけでなく、水溶性食物繊維も）
水分をしっかり取る。発酵食品を食べることや腸モミ、腸を動かす体操も。

便秘に良いと言われること

- 1 食物繊維を多く含む食品
- 2 水分
- 3 プロバイオティクスを含む食品
- 4 健康的な脂肪



～早い改善が見られた方～

腸の善玉菌を増やすある乳酸菌を取っていただきました。生きた乳酸菌はダメです。
同時に、今まで溜まっている便をしっかり排泄することが大事なのです。
それには漢方の便秘薬を使ってもらいました。そんなに長く使わなくても結構早い改善が見られます。お薬と違って、お腹が痛くなったり、下痢をしたりしません。
便を柔らかくしながらスルッとでます！
そして水分は抗酸化作用のあるルイボスティーを飲んでもらいます。特に女性には嬉しい貧血予防にも多い鉄分なども含まれています。お肌のサビ予防にも良いですね。

これを続けてもらっていると、漢方がなくても、ある乳酸菌とルイボスティーだけで、毎日快適にお通じが出るようになったという嬉しいご報告もあります。

確かに、ある漢方便秘薬はお腹に優しいです。
便に必要な水分を与え、便を柔らかくしながらスルッと出るようにしてくれます！
この漢方薬だけに頼るのではなく、腸内環境が悪いと便秘をしますので、乳酸菌などで腸内環境を良くする事は大切です。健康のためにも免疫力強化のためにも、病気予防のためにも腸内環境改善する腸活はとても大切です！特に高齢になると油分の摂取が少なくなります。便がするっと出るためにも適度な油分は必要です。



酵素だけではうまくいかなかった方もおられます。筑後株クロレウをしっかりとってももらったら2週間もどっさり溜まっていた便がしっかり出たと言う方もいらっしゃいます。
筑後株クロレウには、不溶性食物繊維も水溶性食物繊維も含まれています。

ただし、量が少ないと、腸の善玉菌の餌の不足で、うまくいかないこともあります。
1日に自分の体重分位の量をとって下さい。60キロの方は1日60粒です。
それを2～3回に分けて水分と一緒に、噛んで食べてください。
いろんなやり方がありますので、一度やったことのないやり方を試してみてください。
最近便秘が良くなったと嬉しい報告も増えています。

1 漢方便秘薬

～はじめだけ～
腸にたまったヘドロ
の大掃除
(便を柔らかくする)

2 乳酸菌(フェカリン)

- ・便秘改善
- ・美肌に
- ・腸活で免疫力強化
- ・自己免疫疾患予防に

3 ルイボスティー

- ・妊婦さんにも安心
- ・抗酸化作用
- ・貧血改善



4 バイオリンク粒

- ・野菜の代わり
- ・食物繊維
- ・解毒

