

腸のもみほぐし
—で—
治った！

便秘やガスが改善して 更年期障害の不快感も解消。 気分まで軽くなつた♪

東京都
岡部光代さん
(52才・主婦)

ガスがたまつて
下腹部がパンパンに

私は若いころから長年、便秘がちで苦しんできました。便通は1週間に2回あればいいほうです。ときにはガスがたまつて下腹部がパンパンに張り、息苦しくなるほどでした。

私は麺類や肉まんなど、小麦粉でできているものが好きなのですが、たくさん食べるとテキメンに



両手を重ねて、おへそ周りの4つのツボを押していく。「けっこう強く押しても大丈夫です」

3日に1回
15分間で
便通がよくなった！

便通が悪くなります。便秘解消のために水分をとることで、食物繊維をとることを心がけていた

が、なかなかスッキリ解消するとうわけにはいきませんでした。しかも、50代に入ったとたん、便秘に加えて更年期障害も始まつてしまいました。なんともいえないイライラや不快感が起こるようになったのです。

便秘の不快感と更年期の不快感が合わさり、ここ数年は気持ちも

沈みがちでした。

腸もみの心地よさにうっとり。
ストレスも吹き飛んだ！

私は洋裁が趣味で、普段着のほとんどを自分で作っています。でも、長時間集中していると、肩がこってきます。そのため以前から月に2回のペースで平井整体センターに通っていました。そこで、【腸のもみほぐし】と出会ったのです。初めて体験したのは2カ月ほど前。木村先生にもんでいただいたのですが、あまりの気持ちよさにうっとり。腸のもみほぐしは痛みもなく、ほどよい感触にストレスも吹き飛ぶようです。

もまれている最中から、腸が目覚めたような感覚があり、動き出したのがわかりました。

そこで、先生に「自分でできる腸のもみほぐし」を教えてください

下腹部
ポッコリも
解消!!



き、自宅でも3日に1回、15分ほどかけてもむようにしました。ツボを意識しながらもんでいくと、どこに便が停滞しているかわかるようになります。そこを重点的にもみほぐすようにしました。すると、便秘が日に日によくなってきたのです。便通が2日に1回になり、出ない日でも以前のように苦しいというところがなくなりました。

腸もみを始めたら、イライラや不快感も解消。「もっと体を動かしたいと思うようになりました」

それから更年期障害のイライラや憂うつも、軽くなってきたのです。まさに身も心もスッキリ。

ここ数年、夫に山歩きや運動に誘われても渋っていたのですが、最近は自分から「行きたい」と思うようになりました。腸もみのおかげで、ほんとうに元気をとり戻したと実感しています。