

腸の善玉菌増やしの第一は、

腸の運動を促す体操で、手で

三分間行う「腸なぞり」が一番

平井整体センター院長
木村 清

腸の蠕動運動を高めて 便秘を素早く治す

最近、偏った食事や下半身の冷えから腸を衰えさせ、下痢や便秘をはじめとする、さまざまな不快症状を訴える人が、特に女性に増えていきます。

腸が衰えると、栄養を吸収したり老廃物を体の外に排出したりする働きが低下し、結果として、下痢や便秘が起こりやすくなり、花粉症やアトピー性皮膚炎（以下、アトピーと呼ぶ）を

多発させる原因になってしまいます。

前の記事でも述べられているように、腸の衰えとは、腸内細菌が悪玉菌優勢の状態になることをいい、腸を若返らせるには善玉菌増やしが最も大切になります。

そこで、この記事では、誰もが簡単にできて腸の善玉菌を増やす効果の大きい簡単な体操「腸なぞり」を紹介しましょう。腸なぞりとは、下腹部の周辺をもみほぐすようなつもりで、

手を当ててなぞるもので、腸の蠕動運動（内容物を先に送る運動）を素早く活発にします。

腸が衰えて便秘に陥っている人は、腸の蠕動運動がかなり低下しています。そのため、腸の内容物がいつまでも停滞し、異常発酵を起こして悪玉菌がどんどん増えてしまいます。

そこで、腸の善玉菌を増やすには、腸の蠕動運動を活発にして内容物をどんどん排泄させることが先決なのです。

腸なぞりは、腸の形に合わせて、手でおなかをさすっていきまます。その刺激が腸に直接届いて、蠕動運動を高めてくれるのです。

また、手でマッサージすることで、下腹部が温まり、腸の体温も高くなることが期待できます。腸の善玉菌は低体温の環境では減り、体温が高くなると増える性質があるので、効果がより大きいのです。

硬い部分は 念入りにもみほぐす

腸なぞりのやり方はとても簡単です（くわしくは四三頁の図を参照）。ここでは、この腸なぞりを効果的に行うためのコツを紹介しておきましょう。

最初に、口を閉じて歯だけをカチカチかむ動作を行います。これは、消化器官の働きを活発にする準備運動です。九〇回行ってください。唾液が出てきたら飲み込みます。

次に、腸なぞりを行うとき、手でおなかをこすりますが、こする力はやや圧迫感を感じるくらいにしてください。力が弱すぎると刺激が腸まで十分に届きません。

そして、握りこぶしでおなかをなぞっているときに、痛い部分や、こりこりして硬い部分を発見することがありますが、それは腸の働きが悪くて、便のたまってある場所です。そこで、握りこぶしをおなかに強めに当てて、ゆっくりともみほぐすようにしてマッサージするといいでしょう。次第にその部分が軟らかくなっていきます。

腸なぞりは一回三分行うのが



腸の善玉菌を増やす「腸なぞり」

冬の得々サービス実施中

ご注文は141ページをごらんください

●絹のエキスは、日本国内のクワの葉で育てられたカイコから取れた絹の抽出エキスで、防腐剤などは全く含まれていないため、肌のどんなトラブルにも使えます。
●ローションタイプとクリームタイプの二種類あります。

新化粧品 絹のエキス

肌の最大成分「アミノ酸」をたっぷり含む絹のエキスだけで作った全く新しい化粧品が誕生!



●商品名「絹夢物語・まゆづくし化粧水」

特価7,000円 (100ml)

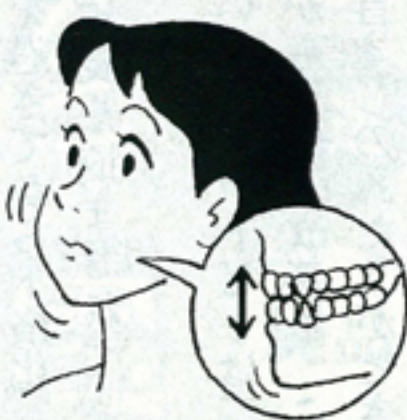
(メーカー希望売価7,875円)

●商品名「絹夢物語・まゆごもりクリーム」

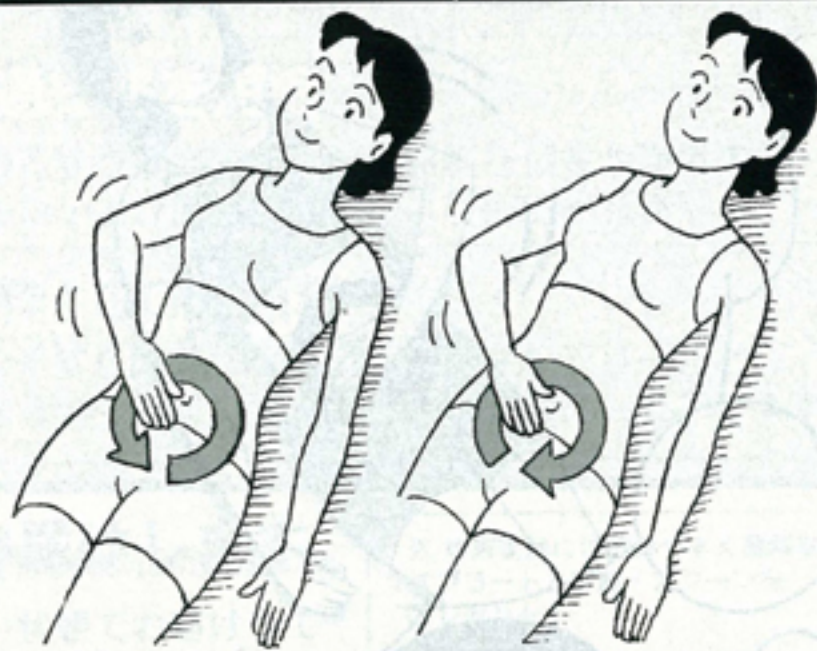
特価12,000円 (35g)

(メーカー希望売価13,650円)

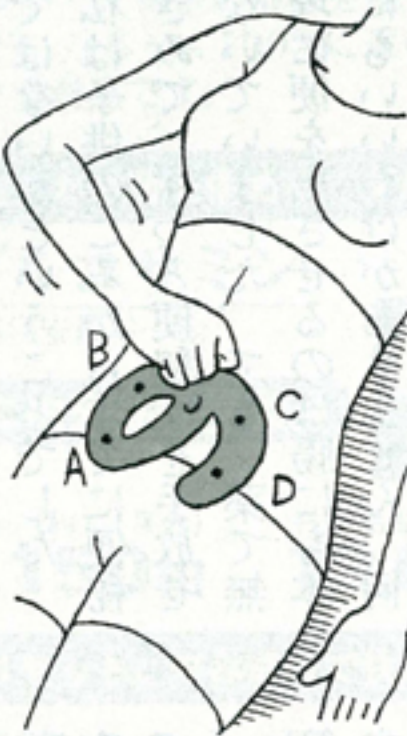
腸なぞりのやり方



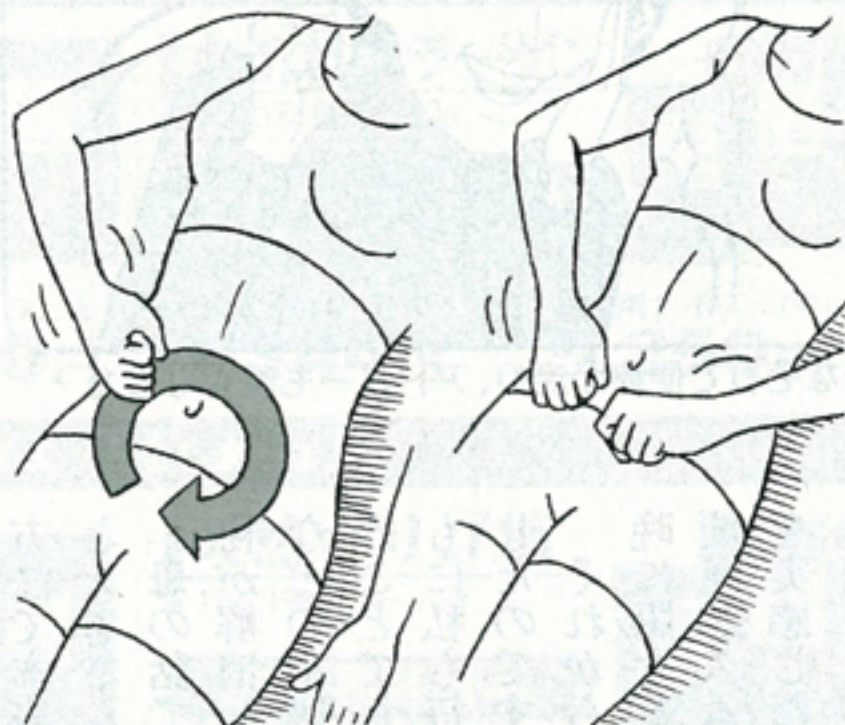
①口を閉じて歯だけをカチカチとかみ合わせる。90回行う。唾液が出たら飲み込む。



②あおむけに寝て、手のひらで反時計回りに下腹を少し強めにさする。1周に2秒くらいかけて、30周行う。終わったら、時計回りにして同様に30周行う。



③握りこぶしを作って、手のひらの指側をへソの下に当てる。そしてイラストのA~D点を通るように、少し力を入れて下腹に「の」の字を書く(A~D点の場所は、へソから左右に指3本分離れたところと、そこから指3本分下のところにある)。1回につき10秒くらいかけて、合計3回行う。



④握りこぶしの小指側の第1関節を使って、時計回りに下腹をさする。1周10秒くらいかけて3周行う。このとき、関節でグリグリと少しずつずらしていく。

*さらに、両手とも握りこぶしにして、手のひらの指側で下腹をまんべんなくほぐすようにすると、腸なぞりの効果は一段と高まる(1~2分ほど行う)。

発酵キャベツエキス

良質の国産キャベツを乳酸菌で発酵させた、有効成分がたっぷり入った画期的な新製品が登場

●ビタミンU・Kをはじめ、各種ビタミン、ミネラル、アミノ酸を三〇種以上も含んだ、抜群の高栄養食品です。
●野菜嫌いな人でも、手軽にお召し上がりいただけます。飲みやすい粒状タイプです。一日一〇粒が目安です。



●商品名「カネキヤベビタ」

2個セット 14,600円
3個セット 21,400円
7,800円 (250mg×300粒)

株式会社 マキノ

目安ですが、時間のある人は、これを朝晩二回ほど行うといいでしょう。早い人ならやったその場で下腹部がポカポカとしてきて、効果を実感できます。そして一〇日ほど続けければ、便が以前とは違ってスッキリ出ることに気がつくはず。ただし、腸なぞりは、下痢をしているときや妊娠中・月経中はさけるように注意してください。花粉症やアトピーなどアレルギー病の改善には、便秘の解消が不可欠です。便秘を解消することで腸内を善玉菌が増えやすい環境に改善できれば、腸は驚くほど若返り、結果として腸の衰えから起こる花粉症やアトピーなどの不快症状を軽くしてくれるのです。