

おなかを 内から外から へこませましょう

腸をキレイにして体もキレイになろうという快腸ダイエットは、おなかだけでなく体にとっていろんなところで効果があります。



おなかまわりが 見る見るへこんでいく

停滞腸が改善されることで、腸内が活発に働きます。すると、気になっているおなかまわりも、内側からスッキリへこんでいくことでしょう。

スッキリ
いいこと

1

松生先生のお話

あなたの腸は
大丈夫ですか？



腸の専門医が見た 現代人の危険信号

小腸や大腸などを合わせると人間の腸は約9メートルほどの長さがあります。ですから、私たちは口に含んだ食べ物を腸だけで9メートルも運ばなければ排出することができないといえます。

しかも、おなかの中は複雑に入り組んでいます。この長く複雑な道の中で食べものを運ぶために、腸では「分節運動」と「ぜん動運動」という運動が行われています。

しかし、男女ともにこうした運動が弱まっている「停滞腸」の人が最近増えてきています。

腸の運動が弱まると、体内に不要な老廃物が長期間留まり、肌荒れや腹痛などの症状の原因となり、さらにはこのような状態が続くことで大腸ガンなどの大病をも引き起こす可能性もあります。

停滞腸の原因は欠食、過度のダイエット、運動不足、食物繊維不足などさまざまです。本書の内容を参考にして、正常な腸の運動を取り戻しましょう。

スッキリ
いいこと
4

免疫力アップで アンチエイジング

腸内環境が正常に戻れば、食物からの
確に栄養を取り入れることができます。
結果的に免疫力も高まり、いつまでも
キレイで健康な体でいられます。



スッキリ
いいこと
2

便秘にならない 快腸生活！

食物繊維を十分に摂取すると腸の正常
な働きを取り戻すことができます。腸
が本来の力を取り戻すことができれば、
便秘に悩むことなんてもうありません。

スッキリ
いいこと
5

見た目キレイで 体もキレイに

快腸ダイエットは見た目のキレイを体
の中から手に入れようとするものです。
キレイな見た目もキレイな体も同時に
手に入れてしまいましょう。

スッキリ
いいこと
3

毒出し効果で お肌もツヤスベ

肌荒れの原因にもなる体内の老廃物は
腸から取り込まれているのです。この
毒素ともいえる老廃物を排出すること
で、肌本来の調子を取り戻せます。

