

毒出し効果満点!

知っておきたい 松生式 快腸ドリンクの材料

飲むだけで老廃物を排出する快腸ドリンクは、女性の「血の道症」^{せんきゆうちやうようさん}に特に有効的である漢方、川芎茶調散をヒントに考えました。



ミートポット¥3,600 (mu・mu*bis)、バラのお花 ¥1,470 (Francfranc DESIGN FOR LIFE 渋谷バルコ店)

ペパーミント

成分

メントール、メントン、
ミントポリフェノール
など

効能

消毒作用、消化促進、
脂性肌のケア、ヒステ
リー状態の緩和など

清涼感ある香りが魅力
体内外から効果を発揮

口にしたときのスッキリした爽快
感で大衆に愛されているミント。な
かでもペパーミントは、腸を刺激し
体内にたまったガスを排出する健胃
作用をもつので、便秘でのぼっこり
下腹を解消してくれます。さらに食
欲増進や健胃にも優れ、夏バテ時
には活躍してくれそうです。



成分

カフェイン、カテキン、
アミノ酸、ビタミンC
など

効能

疲労回復、利尿作用、
食中毒防止、動脈硬化
改善など

体を大事にいたわる
最高の健康飲料

緑茶にもカフェインによって刺激
された胃結腸反射の働きによる便秘
改善の効果がありません。さらに脂肪
燃焼に効果のあるカテキンも豊富で
す。お茶はもともと薬として中国か
ら伝わりましたが、現代でも健康増
進の飲み物として注目されており、
ペパーミントとの相性も◎です。

緑茶





オリゴ糖

整腸作用に美肌効果
さらには予防医療にも

オリゴ糖はブドウ糖や果糖などの単糖が数個結合したもので色々な種類があります。オリゴ糖の最大の特徴は、腸内ビフィズス菌のエサとなり、摂取量が微量でもどんどん増殖させてくれるところ。シロップ状のものや粉状のものがスーパーやインターネット通販で売られています。

成分

オリゴ糖は様々な成分から作り出せるため、フラクトオリゴ糖、大豆オリゴ糖、など色々ある。どれもが共通して腸内有用菌を活性化する。

効能

便秘・下痢解消、胆石症・動脈硬化の予防など



硬水

毎日硬水を飲んで
体内の老廃物を排出

市販のミネラルウォーターなどの硬水とは、硬度300以上のものを指し、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。腸の水分量を増やして排便を促すと同時に、停滞腸を改善してくれます。快腸ドリンクに加えて飲めば、硬水特有の飲みにくさも感じられません。

成分

カルシウム、マグネシウム、カリウム、サルフェートなど

効能

便秘解消、利尿作用、ストレス緩和など



粉寒天

少量で満腹感を得られ
便秘を改善してくれる

寒天は海藻を原料とする日本の伝統食。寒天の食物繊維は体内で水分を吸収してかさを増し、腸内を洗浄しながら進みます。余分な老廃物などを絡めとり、最終的に便となって体外へと出ていきます。使い方は、耐熱容器に水を入れて粉寒天を加え電子レンジなどで加熱します。

成分

食物繊維、カルシウム、糖質、カリウム、たんぱく質、鉄分

効能

便秘解消、老化防止、血糖値上昇の抑制、大腸がん、糖尿病予防など