Part2

簡単!
なのに即効性がある

美腸をつくる 腸・足裏もみワーク

ヨガとあわせて行いましょう

腸は美と健康の鍵を握る臓器。腸の不調を引き起こす生活習慣を見直し、おうちで簡単にトライできるワーク＆プチクレンズで腸内環境を整え、美腸を叶えよう!

気軽に続けられるマッサージで腸を元気に

腸の動きが悪くなると、心と体にどんな影響があるのでしょうか。

「まず慢性的な便秘や下痢の症状を引き起こします。また免疫力が低下、ホルモンバランスが乱れ生理痛やPMSが悪化することも。栄養素をきちんと吸収できず老廃物が溜まり肌荒れも招くほか、メンタルにも悪影響を及ぼします」と真野さん。

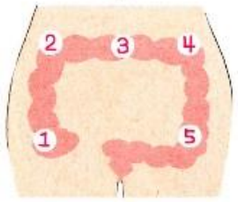
では、どんなことに気を付けて過ごしたらよいのでしょうか。

「睡眠不足や昼夜逆転の生活は、自律神経が乱れ、腸が正常に働かなくなる原因に。ヨガなどリラックスできる時間をつくり、規則正しい生活を心がけましょう。また、気軽に続けられる腸もみが◎。腸のぜん動運動が活発になり、きちんと消化吸収できるようになります。できれば食後1時間は避けて毎日行ってみてください。内臓の反射区が集まる足裏もみも行うと、さらに効果的です」

教えてくれたのは
日本養腸セラピー協会会長
真野わかさん

美腸家、腸セラピスト、美腸Brew理事、プライベートサロン&スクール「マーノリブレ」代表。講演やメディアでも腸から健康に美しくなる方法を伝えている。

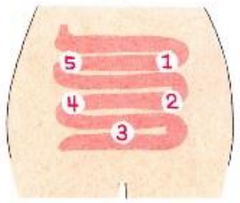
2 大腸をもむ



小腸より外側5カ所を押す

右骨盤の内側から時計まわりに①から⑤までの5カ所を押す。便やガスを押し出すつもりで少し力を加えて。便秘がちな人は⑤のS状結腸を念入りに。

1 小腸をもむ



おへその外側5カ所を押す

おへその約2cm外側、左斜め上①から時計まわりに⑤までの5カ所を押す。3秒かけて押しもみ、2秒かけて離すを繰り返す。

POINT

利き手を下にして親指と小指以外の指の第一関節を重ね、指の腹全体を使ってマッサージ。強い力で指を立てて押すのはNG。

ぜん動運動を促す

腸もみワーク

腸はお腹の上からもみほぐせる唯一の臓器。マッサージによりぜん動運動と全身の血行が促進され、老廃物が出やすくなります。

寝転んで行います

仰向けで両膝を立てて行うと効果的。鼻呼吸をして息を吐くタイミングで押す。お腹に力が入らない体勢であれば、トイレや湯船の中で行ってもOK。

真野先生おすすめ 美腸アイテム3選

善玉菌を増やすミネラルが豊富

宮古島の雪塩

ミネラルの含有数が世界一とギネスに認定されたお塩。マグネシウムは、腸内の水分を吸収し便を軟らかくする作用があり、美腸に効果抜群。

雪塩 60g ¥350／パラダイスプラン(☎0120-408-385)

腸に溜まった老廃物の排出を促す

エプソムソルトの入浴剤

メイクアップアーティスト早坂香須子氏とコラボしたエプソムソルト入浴剤。主成分の硫酸マグネシウムが肌から浸透、腸の動きを促し毒素を排出。

エプソムソルト入浴料 Love Yourself First 各100g ¥1,500／馬居化成工業(NEHAN TOKYO ☎03-6433-5589)

炭酸ガスが腸の動きを促進

炭酸水

1日の適正な水分摂取量は約1.5ℓ、その中に炭酸水を取り入れましょう。炭酸ガスが腸を刺激し活性化。ミネラル豊富な硬水がおすすめ。

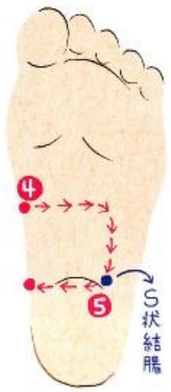
反射区を刺激して腸を活性化

足裏もみワーク

足裏に集まる小腸・大腸の反射区を押すと、痛みや硬さなどで腸の状態がチェックできます。また、代謝機能が高まり便秘も解消!

痛気持ちいいくらいの力で

3 大腸を刺激



S状結腸部分を念入りに押す

土踏まず外周を囲むようにある大腸の反射区④を押す。便秘解消にはかかとの上、小指側にあるS状結腸の反射区⑤を念入りに。

2 小腸を刺激

9カ所を丁寧にもみほぐす

土踏まずにある小腸のポイントを、上、真ん中、下を3カ所ずつ計9カ所もみほぐす。入浴中にも行え、オイルをつければスムーズ。

1 腎臓を刺激

土踏まずの上から斜めに押す

土踏まずの少し上、足裏の真ん中にある腎臓のポイント①を押し、内くるぶしの下②まで尿管、膀胱のポイントの順に押し流す。

POINT

両手の親指の腹を重ねてポイントを押します。爪が伸びている人は、人差し指を曲げた第二関節やつぼ押し棒を使って押しましょう。

長座になり左足首を右の太腿にのせて行う。反対側も。

普段の食生活で気を付けたい

6つのルール

☐ 腹八分目

消化で腸を疲れさせないために腹八分目を心がけて。普段から食事量をコントロールして食べ過ぎに気をつければ、老廃物が溜まりにくい体に。

☐ 罪悪感は持たない

腸と脳は相互に影響を与え合うとされているので、ネガティブ思考は腸の働きを悪くする一因。「お肉は絶対ダメ」とストイックになりすぎず、食事は美味しく楽しくをモットーに。

☐ お腹が空いてから食べる

空腹感は、腸が食事を受け付ける準備が整った合図。食事の時間に食べるのではなく、空腹を感じたら食べる、またはお腹の空き具合で量を調整するなど心がけよう。

☐ よく噛む

しっかり咀嚼して食べると唾液の中の消化酵素が働き、消化吸収されやすくなります。満腹中枢が刺激され満腹感を得ることができるので、食べ過ぎ防止にも。

☐ 黒・茶・緑を多く摂る

ごまやひじき(黒)、味噌やきのこ(茶)、緑色が濃い野菜(緑)には、腸の働きを助けるビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん。迷ったらこの3色を意識して摂取すると◎。

☐ 和食中心を心がける

和食は、整腸作用が高い美腸食。特に納豆や味噌汁などの発酵食品は、善玉菌がたっぷり含まれています。和食中心を心がければ、腸内環境は自然と改善します。

腸を休ませて、消化酵素の消費を抑える

16時間クレンズ

食べ過ぎがちな現代人は、睡眠時間と合わせて16時間固形物を摂らずに、腸を休ませるプチクレンズがおすすめ。月1回〜週1回と無理のないペースで取り入れてみて。

HOW TO

睡眠とセットで無理なく行うのがポイント

1 夜&睡眠時間、もしくは睡眠時間&朝と合わせて計16時間、固形物を摂らないで過ごす。腸が休まり、消化酵素の浪費が抑えられ代謝がUP。

2 16時間を過ぎたら、胃腸に負担の少ない薄味のおかゆ、お味噌汁などの回復食から始めて、徐々にいつも通りの食生活に戻していく。

クレンズ中はこれがおすすめ!

旬の野菜と果物を使ったスムージー

国内で採れた、旬の新鮮な葉野菜と果物をざく切りにし、りんごジュース100mℓと一緒にミキサーへ。腸にいい食物繊維と酵素が豊富。

玄米を麹菌で発酵させビフィズス菌をプラス
玄米酵素 ハイ・ゲンキ ビフィズス

玄米の食物繊維、酵素、ビフィズス菌、善玉菌のエサとなるオリゴ糖が一度に摂れる顆粒タイプの発酵食品。そのままでもジュースに溶かしても◎。

玄米酵素 ハイ・ゲンキ ビフィズス 3.5 g×90袋 ¥9,600 玄米酵素(☎011-736-2345)

チアシードとオリゴ糖入りヨーグルト

プレーンヨーグルトにチアシードとオリゴ糖をプラス。チアシードに含まれる食物繊維と善玉菌を増やすオリゴ糖で腸内環境を改善。