

## 「腸内リセット」1週間プログラム

腸洗浄で便を出しきる。

① 専門医院で大腸内視鏡検査を受ける。

② 自宅でおこなう場合は、マグネシウムが主成分の下剤で便を出しきる。

空腹時におこない、服用後、1〜2ℓの水分をとるのがポイント。

ビフィズス菌製剤で腸内の善玉菌を増やす。

野菜ジュースでビフィズス菌を活性化させる。

・①の人は洗浄の3時間後、②の人は排便の5時間後。



## 第1日目



## 8日目以降

便秘を改善する地中海型食事をとる。



## 第2～7日目

腸内リセットメニューのうちのどれかまたは複数を毎日とる。

- ・ビフィズス菌製剤 (3～5g)
- ・食物繊維 (2～4日目≡15g、5～6日目≡15～20g、7日目≡25g)
- ・オリゴ糖 (3～5g)
- ・エキストラバージンオリーブオイル (15～30g)
- ・ミネラルウォーター (1.5～2ℓ)

