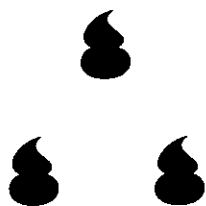


### 第 3 章

## 「排便力」を身につける 生活習慣



## 軽い便秘は確実に自分で治せる

### 食事の改善が排便力を高める第一歩

さて、では実際に「排便力」を身につける方法をご紹介します。いきましよう。

下剤にそれほど依存していない軽症から中等症の便秘であれば、自分で治すことができます。ケースがほとんどです。

中でも、排便力を身につけ、高めるために重要になるのは食事です。私は東洋医学の考え方である「食養生」(食じべて命いのちを養やしやううという意味)を参考に、「食じべて腸ちやうを養やしやうう」という考えから「食じ養生じやうじやう腸」という概念を考案し、腸の機能を整え、排便力を高める食材を便秘治療に積極的に取り入れています。そして、食じ養生じやうじやう腸のための食材を、「腸内リセット」という自宅でできる便秘治療法の中に取り入れています。ここではその方法について、紹介していきます。

また、下剤にときどきしか手を伸ばしていないような人なら、本章で紹介している生活改善プログラムだけで排便力がじゅうぶんになり、便秘を解決できることでしょう。また、

## 「食養腸」で腸の機能を整える



075

排便力を身につけるために特に重要なのが食事。  
「食べて腸を養う」食養腸のための食材を食事に取り入れよう。