

自宅のできる1週間の便秘治療 「腸内リセットプログラム」

疲弊した腸をまっさらな状態にする

ご紹介した食養腸のための食材を取り入れた1週間の便秘治療メニューが「腸内リセット」です。腸内リセットは自宅で行う、いわば「セルフ・メイケーション」です。

そして、「腸内リセット」という名が現すように、これは便秘や下剤の使いすぎによって疲弊した腸をまっさらな状態に「リセット」するためのプログラムです。軽い便秘では、この腸内リセットだけで治ってしまう場合が非常に多く見られます。

【1日目】下剤で便を出し切ってからスタート

① たまっていた便を出し切る

腸内リセットの1日目は、たまっていた便を出し切るところからスタートします。ここで