

排便力を高める運動とマッサージ

食事療法の効果を高め

下剤の減量にも役立つ

さて、排便力を高めるための基本は食事にあります。そのほかの生活習慣も見逃せません。特に、適度な運動や腹部のマッサージは、便秘を改善するためにも有効です。

腹筋ちんけんを強化すれば、腸の働きが改善します。そうすれば、食事療法の効果も上がりやすくなりますし、使用している薬物の効果を高め、量をへらししていくことに役立ちます。下剤の必要のない軽い便秘の人から、重い下剤依存症の人まで、ぜひ、試していただきたい方法です。代表的なものを紹介していきます。

なお、以下に紹介するマッサージや運動は、日常生活で行ってもらうほか、前項で紹介した1週間の腸内リセットプログラム中に実行していただいてもまったく問題ありません。