

便秘撃退！デトックスマッサージ！！

～ 美容と健康のツボ ～

「便秘」とは体から老廃物や毒素が排泄されなくなる状態のことを言います。
お腹が張ったり、肌荒れ、むくみなどの身体のトラブルの原因です。
便秘の原因を撃退する為のデトックスマッサージをご紹介します！！

便秘の原因

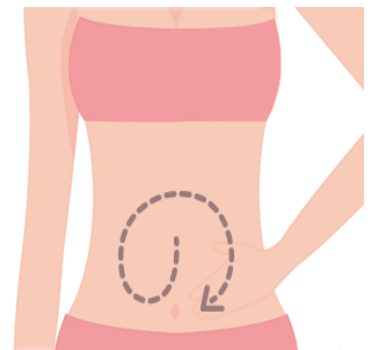
年齢や環境変化による腸内にいる細菌のバランス悪化 / ストレス / 我慢のし過ぎ / 食生活 / 腸の動きが弱っている

便秘解消法

- ① トイレに行きたいときに我慢しない → 我慢をすることで便秘になりやすくなります
- ② 食事をしっかりと摂る → バランスの良い食事、食物繊維を摂取することで便秘の改善につながります
- ③ 水分を摂る → 水分が不足すると便が固くなり、便秘になりやすくなります
- ④ ストレス解消 → ストレスが溜まると腸の動きが悪くなる事があります
- ⑤ 適度な運動で腹筋を鍛える → 腹筋が弱いと便を出す力が弱く、排便が出来ない事も・・・

お腹のマッサージ

お腹のまわりにはたくさんのツボやリンパがあります
円を描くようにマッサージをすることでツボやリンパ、腸にも働きかけます
特に**慢性の便秘には夜寝る前**がおすすめです
寝ている時に腸の機能が高まり、翌朝にすっきりとしたお通じが期待できます



ツボ1 天枢(てんすう)

<お臍から指3本分外側の左右にあるツボ>
天枢は便秘や下痢の解消、その他の消化器疾患にも有効的です

ツボ2 大巨(だいこ)

<天枢の指3本分下にある左右のツボ>
大巨は慢性の便秘や下痢に効果的です
胃腸の働きを良くし健康な状態にしてくれます



ツボ押しのコツ

- ①左右の中指で、それぞれ**左右のツボを同時に押し**ます
- ②息を吐きながら、**気持ちいい程度にグーッと押しこみます**