

⑥

- 強い下剤が速さかる
- 青汁や玄米 クリーム

● **金魚運動**
金魚が泳ぐように体を左右に揺らす運動

そういう方は腸を健康的な状態に戻すことも考えてほしいですね

①

スイマグを飲んで3日目だけど、お通じがないの…

体に合わないのかなー

あらー

⑦

まとめ買いしちゃったのにもったいなーい

じゃあ、腸の状態が悪いと、スイマグも効かないのー？

②

スイマグ飲用でなかなか効果がでない方には特徴があるの！

両方きてはまるー！

- ・便秘が慢性化
- ・効き目の強い下剤を連用

⑧

水が一番！
コーヒーやジュースはカ페인・糖分の取りすぎに！

1日2L!

それなら、水分をたっぷり摂れば効果アップよ！

③

スイマグは腸内の便に水分を含ませて柔らかくしますが入れー！

実は、この作業は時間がかかるのです

便

水

やわやわ

⑨

「食べて出す」トコロテン式だと思ってたよー

腸が動くためにも空間は大切!

もうひとつ気を付けてほしいのが、食事の量よ。腸機能が落ちていなのに、たくさん食べ物が腸に詰まれば、腸は大渋滞!

動きやすーい

④

ビクともしない

カキン!

便秘症の方は腸内に硬い便が詰まっているので効き始めが遅いの

⑩

まずは水分をよく摂ろうとがんばって!

水分と少食ってシンプルだけど、難しそうだなあ…でも、気長に取り組むね

⑤

健康な腸

よく動く

だら〜ん

動きがにぶい

きゃー! 私の腸も!?

そして、効き目の強い下剤は腸を刺激して人工的に動かすため、連用すると腸がみずから動く力を弱めてしまうのです

※ 腸の機能が低下している場合、2〜3日の服用では効果が出ない可能性があるため、まずは1週間、毎日21mlを服用し、便の出方を観察してください。それでも出なければ、三保製薬へご相談を！