

④⑩ <スイマグのお悩み解決> 便が下痢状になるのが不快!

⑤ メリット②・排便時の身体的負担が少ない

強いいきんで出す便は、心臓や脳に負担をかけています。ご高齢の方や既往症のある方は特に避けたいですね。



⑥ メリット③・腸のぜん動運動と相性が良い

腸は本来、自ら動いて便を肛門付近まで運んでいきますが、固くて重い便はその動きにあらがいます。やわらかい便は、腸の動きに合わせて進むため、腸への負担にもなりにくいのです。



でも正直、少々困るときもあるの…



まずは、自由のきく休日の前夜に飲んでみては?

もし生活に支障が出るのなら、効果を確認しつつ柔軟に量を調節してみてくださいね!

気が楽になった! ムリせず調整してみるね



① 効いているのは分かるけど... 「これで大丈夫?」って不安になるのよね〜



スイマグ、下痢っぽくなるからトイレの頻度が上がるし、排泄の量もつかみづらーい

② 慣れない出方で不安になりますよね

でもね



③ しかも3つも!

腸の一番大事な役割の「不要なものを出す」という点で、下痢っぽい便(水様便)にはメリットがあるの!



④ メリット①・腸内の滞在時間の短縮

便は腸内に長くとどまるほど、腐敗して有害ガスを発生させるリスクが上がります。便がやわらかければ腸内をスムーズに通過するので、腐敗する前に排泄できます。

