



## —腸内環境と肌荒れの関係について—

化粧のノリが悪い、吹き出物・・・

これらの原因は、自覚がない便秘によることも多いです。

便が留まったまましていると善玉菌が減少し、悪玉菌の勢力が強くなって

しまうため、有害物質やガスが発生しやすくなります(T\_T)

この有害物質は血流によって全身に運ばれていきます。

皮膚はこれを取り込み、身体の外へ排出しようとしてますが、

有害物質が多いほど皮膚の負担は増えその結果皮膚のトラブルにつながってしまいます。

### 便秘にならないためのポイント！

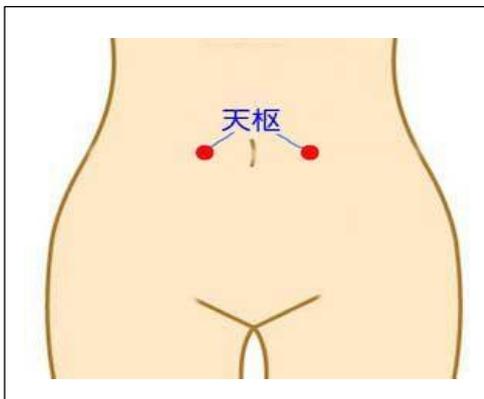
- ① 必ず毎日朝食を食べる
- ② 水分はしっかりと
- ③ 適度な運動を
- ④ 便秘に効くツボを押してみる



### ★便秘に効くツボ紹介★

・天枢(てんすう)

おへそから指幅 3 本分外側のところ  
左右にあります



・神門

手首の関節部分の小指側で骨と筋肉の間の  
くぼみになっているところにあります

