

# 腸内デトックス

ヨーグルト(プレーンヨーグルト) 食物繊維

乳酸菌 1日250g  
数回に分けて摂る

《前半》:水溶性

バナナ、シイタケ、ワカメ、コンブ  
寒天1日4g(粉末寒天 1スプーンすり切れ)  
お茶に溶かして1.3g

食物繊維

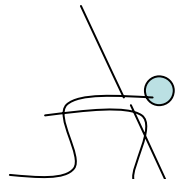
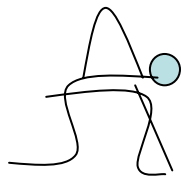
《後半》:不溶性

サツマイモ、ブロッコリー、インゲン、ゴボウ  
固寒天1日4g

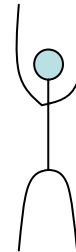
## <パワーヨガ.....鼻呼吸が基本>

### <ひねり三角のポーズ>

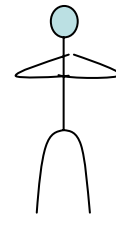
手を伸ばした状態で30秒



1~7日目



吐く



15回

空腹時ひねり三角のポーズの前後に

## 基本メニュー

出す

1・2日目

顔に近づける



お尻をあげる

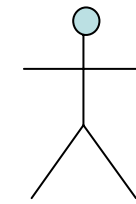


ひねった方の足に顔を近づける

<腹直筋>

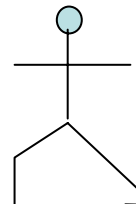
育てる

6・7日目



広げる

左右3回



吐く

吸う



水

1日2L 数回に分ける

オレイン酸

腸の蠕動運動刺激  
オリーブ油、1日大さじ1杯半

オリゴ糖

ハチミツ 1日ティースプーン 1杯  
腸内の善玉菌を増やす

酵素を含む果物(パイナップル、キウイ)  
生で食べる  
酵素が腸の消化酵素を助ける