



腸ケアに効く習慣⑥ ストレスをためない

自分なりの方法でストレス解消を

腸はメンタルの影響をととても受けやすい臓器。先に述べた通り、リラックスすればするほど副交感神経が優位になり、腸もよく働きます。しかし、不安や緊張、悩み事でストレスを抱え込むと交感神経が優位になり、胃腸の働きの低下、食欲不振、便秘、停滞腸、悪玉菌の増加などを招きます。ストレスはためないのが一番です。自分に合う方法でストレスを解消し、腸にやさしい生活を送りましょう。



お風呂でゆっくり過ごす、ゆったりした音楽を聴く、ハーブティー（→P188～）を飲む、アロマ（→P78～）を試すなどがオススメ

❀ イライラをスッキリさせるヨガ

顔の緊張をほぐし、大きな声を出すことでイライラをスッキリさせます。



①手の指とつま先を床につけ、お尻をかかとの上にのせて座ります。

②息を吐きながら首の力を抜いて頭を下げ、ゆっくり息を吸います。

③顔を上げ、目を見開いて舌を出し、お腹の底から声を出します。②～③を3セット繰り返します。

❀ ストレス解消ストレッチ

ストレスでこわばった腕をほぐしましょう。オフィスや電車などでもできます。

①腰幅に足を開いて浅めにイスに座ります。

②指先が体に向くような状態で両手をひざの上に置き、腕の前面を伸ばします。

