

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 骨盤と腸をケアするだけで身体が美しく変わる！

13

骨盤矯正と腸もみで身体が変わる！ .....

14

未病のうちに自然治癒力を高めよう .....

17

身体の警告サインに耳を傾けて！ .....

21

骨盤と腸が美人をつくる .....

22

## 第2章 骨盤を整えて下半身デブを卒業しよう

25

骨盤のゆがみは万病のもと .....

26

骨盤のゆがみってなに？ .....

28

### 第3章

### 腸活でお腹の中から美人をつくる

53

出産後は骨盤矯正のチャンス！	35
骨盤矯正で下半身デブやO脚から卒業	36
痩せているのにお腹ぼつこりな人は骨盤のゆがみが原因かも	39
骨盤矯正で不眠も解消	41
骨盤矯正で小顔効果も	43
家で簡単にできる骨盤ストレッチ	45
今日からスタート！ 腸活のススメ	54
柔らかい腸はいい腸	56
腸は最大のデトックス器官	57
ガスがたまると毒ガスが全身を巡る	59
骨盤のゆがみで腸もゆがむ	62

# CONTENTS

## 第4章

### だから腸はすごい！ あなどれない腸内細菌パワー

85

朝の大事なサインを見逃すな！ ..... 65

空腹時にがんばる腸の掃除屋 ..... 67

お腹が鳴るのは健康の証 ..... 69

プチ断食でデトックス ..... 70

毎日でもできるプチプチ断食 ..... 73

食べすぎた翌日に半分ダイエット ..... 74

腸にもリフレッシュ休暇を ..... 76

便秘薬の常用は危険！ ..... 77

自宅でできる腸マッサージ&ストレッチ ..... 80

お腹に咲く花畑〃腸内フローラ ..... 86

腸は最大の免疫器官だった！ ..... 88

病気になるににくい身体にする善玉菌パワー	90
がん細胞もやっつける免疫細胞	91
善玉菌はアレルギー症状の緩和にも	93
医療における腸内細菌療法	94
除菌ブームがアレルギーの原因に!?	95
菌と共存することも健康の秘訣	98
腸を元気にしてココロもハッピーに!	99
脳ストレスで腸も機能低下	100
よく休むのも腸活のうち	101
幸せのものは腸がつくっていた!	102
腸は生真面目だけど脳は誘惑に弱い	107

# CONTENTS

## 第5章 腸美人をつくるには毎日の食事から

113

善玉菌を増やす食事をベースに	114
菌活の代表格ヨーグルト	115
生きてまま腸まで届かないとだめ？	116
ヨーグルトと相性ばつぐんの腸活フード	119
お手製のぬか漬けで発酵パワーを取り入れよう	122
納豆は日本が誇るスーパーフード	124
腸活に欠かせない食物繊維	125
ヨーグルトとシリアルで腸活フードを主食に	130
スイーツという麻薬から逃れられないあなたに	131
これをたくさん食べれば悪玉菌を増やせる！	133
コンビニやファミレスでもちよつとした工夫を	136
「ブルコース食べ」で太りにくい身体に	141
身体にいいことをしてバランスをとろう	143

腸にとつての最適温度は体温37度前後	146
体温を1度上げると免疫力は格段にアップ！	147
美人になるには36・5度以上をキープ	149
基礎代謝を上げれば体温も上がる	150
基礎代謝を上げる方法	152
夏こそ冷え太りに注意	153
水のとりすぎ“水毒”に注意！	154
体温を上げる食事	155
腸にいい食事をして効果がないのはなぜ？	156
簡単にできる！ 腸活マツサージ	158
腸の名プロデューサーに	160

# CONTENTS

## 第7章 健康な身体に“美”をプラス 美容整体で毎日が変わる！

血流を良くするカイロプラクティックから美容整体へ	170
身体の不調を根源から治す美容整体	167
女性の悩みは美容整体で改善できる	164

あとがき	183
参考文献	181