

まえがき

腸が変われば心も身体も健康になれる。そして人生が変わる！

皆さんにとつて、きれいな人とはどんな人でしょうか？

痩せている人。足が長い人。顔が小さい人。肌がきれいな人……。

「きれい」とか「美しい」と思う女性にはいくつかの共通点があるかと思いますが、私自身は整体師なので、骨格や姿勢、歩き方などに目がいきます。

どんなに痩せていてもお腹だけぽっこり出ていたり、下を向いて猫背で歩いたりしたら、どんなに美人の女性でも印象は薄れてしまいます。

皆さんも、テレビや雑誌で「すてきな人」だと思うのは、スタイルや顔立ちだけではありませんよね。ピンと背筋が伸びていて、自信をもって歩いていて、肌や髪の毛がツヤツヤしていて、よく笑って、いつも楽しく元気な人。

こんな人は魅力的だと思いませんか？

多くの人に好印象を与える美しさとは人工的に作り上げたものではなく、身体の中からじみ出る健

康的な美しさではないかと思えます。

ピンと伸びた背筋も、肌や髪の手やも、きれいな歩き方も、明るい笑顔も、健康だからこそ手に入れられるものです。

整体師としての目線でこうした女性を具体的に分析すると、こうした美しさを保つには3つのポイントがあります。

① 骨盤が正常な状態にあること。

② 腸が活発に働いていること。

さらに、骨盤が美しく、腸がきちんと働いていることによって、

③ 血流がいいこと。

この3点です。

つまり、骨盤のゆがみを正し、腸の機能を活発にすることによって、血流が良くなり、身体の内側からきれいになるのです。

化粧などで人工的に飾り立てた美しさと違い、健康な身体が生み出す美しさはいつまで経っても失われることはありません。

また、痩せたいと思っているのにダイエットが続かない人も、この3点に気をつけているだけで次第

に痩せやすい身体に変わっていきます。

美しくありたいという思いは、年齢に関係なく女性ならみんなもっている願いだと思います。

「骨盤」と「腸」がいかに大切なものかを知っていただき、いくつになっても、健康で、美しく、毎日を楽しく過ごすための骨盤ケアと腸ケアについてお話ししたいと思います。