



### ③ 腸整ポンピング (快便療法)

腸整ポンピング（快便療法）とは、  
仰向けになり  
ゆっくり深呼吸をしてもらいながら、  
下腹部の体の表面から大腸にむけて  
防御反応が起きないように  
ジワーっと圧していく手技療法です。  
体内に血流を流入させ  
臓器の活性化を促す  
ポンピングテクニク手技と  
骨盤・脊椎の動きの調整をしながら  
腸の活性化を促し快便に導きます。