

## 美人ほどきれいなウンチを出す

文豪谷崎潤一郎は、美人はトイレに入らないでほしい、ウンチを出しても知らないふりをしてほしいと書籍に書いているが、実際は美人ほどきれいなウンチを出している。

腸粘膜と皮膚は連動していることはすでに体感しており、おなかの体調が悪かったり、便秘がひどくなると皮膚は、がさがさになり

吹き出物がふえてきます。腸内の悪玉菌が増えると

生産した有害物質がアンチエイジング成分と結びつく受容体を破壊したり、皮膚の悪玉菌（黄色ブドウ球菌など）が増加します。

美しくなるためには高い美容液よりも腸内環境を整えることが先決といえます。

