



センナ茶はホントに
身体に良い？



⇒長期の常用は

悪



センナ茶のお通じを促す成分は医療の下剤として使われる成分「センノシド」です。
下剤なので効果は即効性があり、魅力的ですが毎日飲んでいると腸がどんどん動かなくなり、
自力での排便が困難になっていきます。

常用はやめましょう！