

防風通聖散で痩せない理由を解説!1ヶ月後の効果も



内臓脂肪に効くといわれている防風通聖散ですが、服用しても痩せない方もいるようです。その理由はどこにあるのか？さらに1ヶ月継続した場合にはどんな効果があらわれるのかを、しっかりと解説します。

<h2>なぜ防風通聖散で痩せない？理由は○○にあった！</h2>

防風通聖散で痩せないのは、「期間」が足りていないからかもしれません。

防風通聖散は漢方薬のため、即効性を期待できる薬ではないもの。漢方薬は毎日体内に取り入れることで、徐々に体質を改善させていくお薬です。

そのため、飲んだらすぐに痩せるというわけではありません。

防風通聖散は**実は本来**、ダイエット**そのもの**を目的とした漢方薬ではないため、正しい働きについても理解しておきましょう。

<h2>ダイエットには不向き？防風通聖散の働きとは？</h2>

防風通聖散は生薬から作られた漢方薬の一種であり、「**肥満の人に伴いがちな諸症状**」を改善させるために処方されます。

防風通聖散を服用すると、**主に**下記の効果が得られるようです。

- ・体脂肪の減少
- ・便秘改善
- ・むくみの改善

体脂肪が多い方、便秘がちの方、むくみ体質の方にはダイエット効果が感じられるかもしれません。特に内臓脂肪を減少させるため、お腹周りの皮下脂肪が多い方には効果が出やすいでしょう。

ただし元々体脂肪が少なく、便秘やむくみに悩んでいない方。標準よりも少ない美容体重を求める方には不向きかもしれません。

下痢**ぎみ**の方や胃腸が弱い方は体質に合わないため、**腹痛や下痢などの副作用を感じやすいかもしれません**。

体を冷やす効果があるため、冷え性の方には合いにくいでしょう。ストレスによる過食が原因の場合にも効きにくいと思われます。

自分の体質に合っているかを、確認してから始めてみてください。

<h2>防風通聖散1ヶ月後の効果とは？</h2>

防風通聖散は早くも2週間、約1ヶ月程度の継続服用によって効果があらわれます。

1ヶ月の服用によって体脂肪が減少し、むくみや便秘体質も改善されるように。便秘が解消されることで、肌荒れが出にくくなる方もいます。

老廃物を排出して痩せやすくなるのはもちろん、ぽっこりとしたお腹周りがスッキリする方も。体質によってはのぼせや肩こりが解消される方もいます。

もしも防風通聖散を1ヶ月以上続けても効果があらわれない場合には、食生活や運動習慣の見直しもした方がいいでしょう。

暴飲暴食しがちな人、血行不良を抱えた人が、防風通聖散を服用しただけで痩せるのは難しいかもしれません。

<h2>まとめ</h2>

防風通聖散で痩せない方は体質にあっていない、または生活習慣に見直す点があるのかもしれません。

防風通聖散は1ヶ月ほど継続使用して、自分の身体にあっているのかを確かめたうえで継続するのがおすすめです。