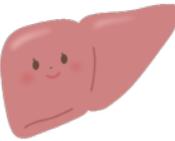
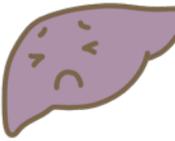


子宝整体通信vol.16

～いつも頑張ってる肝臓を元気にして妊娠体質に！

何故？子宝整体で肝臓の「てあて」を特に大切にしているの？

子宝整体を受けていると右の肋骨の下あたりをよく「てあて」をしていませんか？実はそこには肝臓があり「てあて」によって肝臓の血液の循環を促して、疲れた肝臓を回復するように施術してるんですね。肝臓は体内に入った毒素を体から排泄できるように処理する働きや、実はエストロゲン等の性ホルモンの原料を作っていたり、摂取した栄養をしっかり体に吸収させる仕事をしています。ですので、肝臓が疲れると体調を崩したり、ホルモンバランスが崩れたり、栄養をとってるのに栄養不足になってしまいます。すると、肝臓が疲れ血液が汚れたり血液に栄養が不足すると、精子や卵子が傷んだり元気がなくなってしまうんですね。ですので、肝臓と妊活はとても関係が深いのです。

肝臓の状態	働きの状態	細胞の状態
 元気な肝臓	<ul style="list-style-type: none"> ✔体から毒を出せる ✔ホルモンバランスが良い ✔疲れが溜まらない 	<ul style="list-style-type: none"> ★精子や卵子が綺麗 ★精子や卵子が守られる ★精子や卵子が元気
 疲れた肝臓	<ul style="list-style-type: none"> ✔体に毒が溜まる ✔ホルモンバランスが悪い ✔疲れやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ★精子や卵子が汚れる ★精子や卵子が傷つく ★精子や卵子が元気ない

私はお酒飲まないのに！？肝臓を疲れさせる原因とは？

肝臓ってどんな時に疲れるかってイメージがあまりわからないと思います。「肝臓の疲れ＝お酒の飲み過ぎ」と思ってる方も多いと思いますが、肝臓は500種類以上の仕事をしてると言われていて常にハードワークなんですね。中でも特に肝臓を疲れさせるのは、①毒素の処理 ②血糖値の乱れ ③腸内環境の悪化です。ピンとこないですよ？でも、肝臓は体内に入った化学物質を解毒したり、甘いものを取りすぎた体を整えたりする時にとても疲れるんです。また、腸内環境が悪化すると体内を回る毒素が増加してこれも肝臓に負担をかけるんですね。

1

過剰な添加物を減らす

毒素の軽減

2

甘いものを減らす

血糖値の安定

3

体の炎症を抑える

腸内環境の改善

～肝臓を癒し妊娠体質になる3つのポイント～

肝臓を大切にすると心も体も細胞も元気に！！

①毒素の軽減



体には食べ物やから沢山の不要な化学物質が入ってきます。でも、肝臓が元気だとそれを排泄しやすくしてくれて、精子や卵子を汚れや傷から守ってくれます。

②血糖値の安定



甘いものを食べ過ぎる習慣があると血糖値が上がり過ぎたり下り過ぎたりします。肝臓はこの血糖値を安定させるためにとても頑張っているんです。

③腸内環境の改善



肝臓で解毒したものは便で排泄されるのですが、腸内環境が悪いとうまく体から毒素を出ず、肝臓に毒が戻ってきてしまい負担がかかるんです。

肝臓を元気にするためにやって欲しいこと

★「腸」と「肝臓」を休ませる準備期間を！

Point1:腸の炎症を抑えることが肝臓の負担を減らす

＊このような方は腸が炎症をしている可能性有り！

→下痢が続く、お腹が張る、生理痛や頭痛がある

Point2:血糖値の安定が肝臓の負担を減らす！

＊このような方は血糖値が不安定な可能性有り！

→寝起きが悪い、イライラが強い、日中眠い

★まずは2週間だけ我慢！簡単な対策方法！！

実践して体が楽になるのを感じてください！

✓炎症を起こしやすい油の摂取に気をつける！

→加工食品やマーガリンを含むものを控える

✓甘い食べ物、甘い飲み物の取りすぎに気をつける！

→飲み物を水やハーブティーに、お菓子を控える

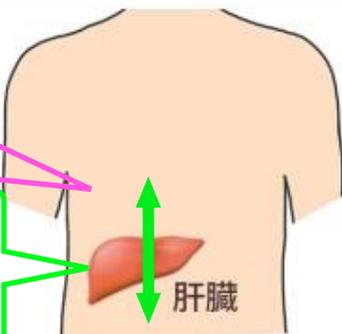
肝臓はどこにある？

深呼吸をすると肝臓の疲れが取れる理由

肝臓は右胸の下にあります

✨そしてとても大きく、疲れると重く硬くなります😞

呼吸時に肝臓が上下に動き血流が上がります。「肝臓ケアヨガ」がオススメ！



疲れのない体を作る「肝臓ケアヨガ」

でホルモンも整えましょう！！

★肝臓が疲れている方の特徴3つ！！

食生活が乱れ肝臓が疲れると体が教えてくれます！

✓気分の浮き沈み ✓疲れやすい ✓体の横が硬い

★実際の肝臓ケアのやり方

初めは慣れなくても続けると心地よくなります！



①手を横に広げる：大の字に手足を広げる



②横に倒す：息を吐きながら横に体を倒す



③手を耳の横へ：一息ついて息を吐いて手を伸ばす



↑↑↑上の体操の動画です！是非、スマホを横に置いて一緒にやってみましょう🍀

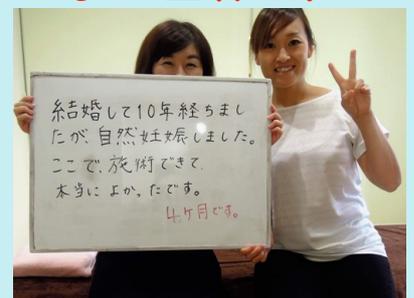
子宝整体通信ニュース

大好評！！夫婦で「分かち合う」グループセッションin静岡

地域の子宝整体師が協力し合って妊活イベントが各地で開催されています。日常では中々夫婦で本音を出すことは難しいかもしれないと思い、私たちは「グループセッション」を開催しています。「夫は無関心だと感じる」「妻はそんなに頑張らなくていいのに」と、すれ違いを感じてませんか？お互いに本当は理解し合いたいという本音を、同じ境遇のご夫婦もいるから話せる場になっています。



子宝整体の声



結婚して10年目

自然妊娠できました！

