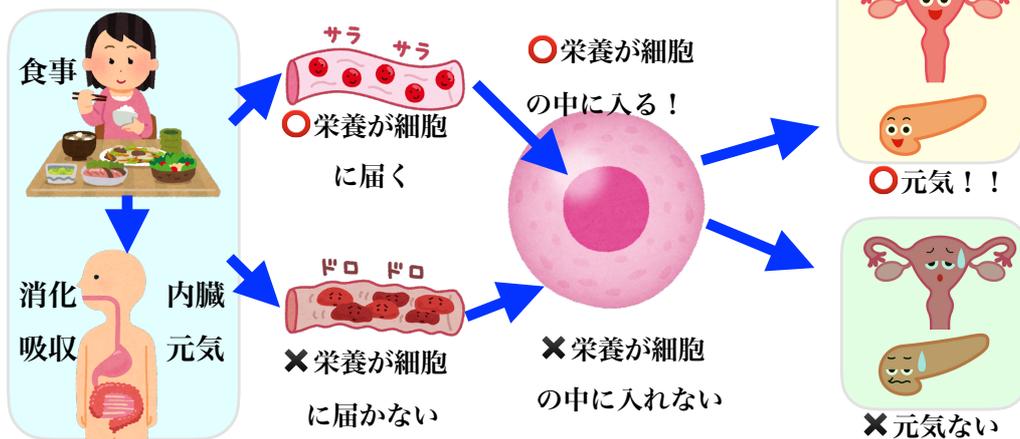


子宝整体通信vol.22

～栄養を「循環」できる体を作り妊娠体質に！～

栄養をしっかり精子や卵子や子宮に届けるってどういうこと？

「栄養を吸収できる体作り」はとても大切です。でも、栄養を吸収できても精子や卵子がその栄養を受け取れないと元気な赤ちゃんの元である元気な受精卵を育てることができないんですね。逆に言えば、現在頑張って取り組めることは全て未来に出会う赤ちゃんの為に繋がるものです。栄養を細胞まで届けるには血管が先の方まで「しなやか」であることが条件になります。その為の食事方法や体作りを意識していると、まず肩こり等の痛みや冷えが改善してきたり、頭や心にスッキリ感を感じてくると思います。こうやって自分の体を大切にすることが妊娠や元気な赤ちゃんに繋がると思って取り組んでいきましょう。



栄養を「届けること」と「受け取ること」の両方が大事！

栄養を精子や卵子や子宮といった細胞に届けるには循環が良いことがもちろん大事です。そのために、血管をしなやかにすることです。ただ、栄養を届けるだけではなくて細胞が栄養を受け取れる環境であるかもとっても大切です。「栄養を細胞が受け取る？」ってイメージが難しいかもしれませんが、細胞の膜はとても大切な役割をしていて、細胞の中を守るために必要な栄養を選択して受け入れています。その細胞の膜の状態が悪いとうまく栄養を受け取ることができなくなってしまふんです。では「栄養を届け」「受け取れる」ようにするにはどうすればいいのか？ポイントは①血管を柔らかく保つ②運動する③油に気を使うことです。

1

栄養を細胞に運ぶ

血管を柔らかく

2

栄養を届ける力をつける

運動をする

3

栄養を受け取るために

油に気を使う

～栄養を精子・卵子に届ける3つのポイント～

栄養を細胞に

しっかり届けよう！

①血管を柔らかく



血管が硬くなる原因として体の炎症があります。ここでいう炎症は肩こりや腰痛、生理痛等の「慢性的な痛みや不調」のことです。これらを克服することが大切！

②運動をする



運動はなんでも良いと思います。ただポイントは「楽しむ」ことです。楽しむことで血管がより広がって血流が上がりますので楽しむ工夫をしましょう！

③油に気を使う



栄養はまず細胞の膜で受け取ります。栄養を受け取る細胞膜は油でできています。悪い油をとると細胞膜がうまく機能しなくなり良い油をとると細胞膜が機能して栄養を受け取れます。

楽しくお散歩をして血管を元気に！

★有酸素運動は自律神経を整えて痛みや

慢性炎症を和らげてくれる効果があります！

- ✓一人よりも夫婦で会話をしながらがベスト
- ✓無理せずできる範囲で計画を
- ✓姿勢がいいと子宮への血流もアップ

➡お散歩は慢性的な痛みがある部分の血流を改善して炎症を抑えてくれます。また、心肺機能が上がると自律神経が整い炎症がおさまりやすくなります。さらには、腰・骨盤・股関節を使う運動は子宮や卵巣の血流をあげてくれるんです！猫背で歩いては効果が半減です汗

摂取する油を変えて細胞に栄養を！！

★お菓子・コンビニ食に悪い油が大量に！

➡お菓子・外食を控え亜麻仁油を摂取する

➡質の良い油が質の良い細胞膜を作ります。お菓子や一般的なサラダ油に含まれている悪い油を取り過ぎると、細胞膜の質が落ちて栄養やホルモンを受け取れなくなってしまいます。亜麻仁油は栄養を受け取れる柔軟な細胞膜を作ってくれるんですね。



亜麻仁油
ドレッシング
レシピ動画です🌿



痛み不調を改善して血管若返り！

着床率を上げるヨガ

★不調があり血管の状態が悪い方の特徴3つ

体の不調がある方はこんな所を気にかけてみましょう！

- ✓痛み・便秘あり
- ✓下腹部がぼっこり
- ✓腹筋が弱い

★実際のヨガのやり方

体が硬い方は無理せず出来る範囲で！コツコツが大事です！



①仰向けに寝る：
膝を立てリラックスして手を上げる。



②お尻を上げる：
息を吐きながらお尻を上げます。



③ゆっくり下ろす：
背骨一つ一つ、腰、骨盤の順で下ろす。



↑↑↑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

3月に生殖医療の学会で医師の先生方の前で発表をします！

子宝整体師は心・食・体作りのサポートだけでなく生殖医療との関わりもとても大切にしています。各地、信頼のおける生殖医療クリニックとの協力関係や研究や学会発表にも取り組んでいます。また、3月8日の生殖医療学会に向けて準備を進めています。内臓整体により内臓の血流が上がることを超音波エコーにて確認する研究をしております。もっと安心して子宝整体を受けていただけるように取り組んでいます。



子宝整体の声



生理不順や多嚢胞性卵巣症候群等に悩みましたが、子宝整体＋ヨガで体を整えて無事妊娠しました！