

冷え性改善レポート

妊活の天敵「冷え性を退治」しよう

シベリアンハスキーは寒いところが好きですが、

人間特に妊活中の方々には「冷えは禁物」です。

**こんにちは
初めまして**

子宝整体師の金子育司です。

**クリニックで妊娠できなかった方を中心
に全国規模でオンラインでの妊活サポ
ートをしています。**

**ここでは、妊活の天敵の冷えを改善する
方法をお伝えします。**

早速、次のページから本題に入ります。

温かいことが大切

冬は特に温かくしていただきたいですね。

温かいということが
気持ちを和らげてくれます。

それが
妊活にとって本質的に大切なことです。

しかし、
実際、現代人は冷えています。

特に女性は筋肉が少ない。

だから、熱を生み出しにくくて冷えやすい。

体温が35度台という方が急激に増えています。

ですが、妊活に必要なのは温かい身体。

温かい子宮です。

身体が冷えないためにはどうすれば良いかお伝えしていきます。

しっかりママになるあなたはこれから学ぶことを知識として蓄えてください。

そして

今すぐ実行してください。

冷え性改善は妊娠をする最速最短の条件です。

冷え性改善して早く可愛い赤ちゃんに会いましょうね。

冷えはなぜ避けたいの？

冷えというものは人間の身体にとって嬉しいものではありません。

冷えを避けておきたいのは妊活中だけではありません。

例えば

**体温が一度下がると
免疫力が30%下がります。**

**36.9° が平熱の人が冷え性になり
35.9° になってしまったら
免疫は30%も下がってしまうのです。**

**免疫が下がると
風邪、インフルエンザ、ガンになり安く
なってしまいます。**

その改善のためには

身体の正しい骨格

が必要です。

特に骨盤が冷え症改善の鍵です。

骨盤とは

人間の上半身と下半身をつなぐパーツです。

ここがまっすぐであれば

上下の連絡がスムーズで血液の流れが良くなります。

もしも

歪んでいれば何かしらの妨げになるということとは想像がつきますよね。

骨盤のなかには内臓が入っています。

歪んでいれば子宮や卵巣の内臓も影響を受けます。

赤ちゃんを授かり育むことができるように女性の骨盤は横の幅が広くて、妊娠や出産に対応できるような柔軟性を持った作りになっています。

しかしながら

逆に

**その柔軟性があるが故に
歪みが出やすいという欠点も
あります。**

**その歪みは改めていうと
妊娠や出産に影響します。**

**骨盤の歪みは
運動不足や姿勢が悪い
そして、生活習慣からも
影響してきます。**

なぜ骨盤が歪むことが 冷えの原因になるのか？

骨盤に歪みがあるとその周りの筋肉がいつも以上に頑張って骨盤を支えるという状況になります。

筋肉が骨盤周囲の本来の働きができるように骨を支えます。

**歪んでいるので支えるには負担が大きい
ですよね。**

**歪んでいるから余計に頑張らなくてはい
けない。**

そのため

周りの筋肉はカチンコチンになり、

**筋肉の中を通っている血管は圧迫されて
その中の血液の流れは悪くなります。**

**また、骨盤に歪みがあることでその中に
ある内臓を支えられずに簡単に下がります。**

血流が悪くなると他にも影響が出ます。

例えば、

身体の末端への血流が弱くなります。

つまり

手足に血流が行かなくて冷たい手足になるんです。

**また
一番は命を守るということ。**

**命を守るために
身体は内臓への血流を一番にします。**

その影響でさらに手足が冷えやすくなります。

冬

気温の影響で当然冷えます。

夏

冷房の影響で冷えます。

外からの影響の力が強いので

**カイロとか靴下を何重にしても
温度を保ちにくくなっています。**

つまり、

**カイロや靴下を身につけても
温めるには程遠い状態です。**

いわゆる対処療法です。

そのため

身体の内側から温めていくというやり方が必要になるわけです。

冷えを解消する食べ物

今のあなたの身体は
あなたがこれまでの人生で食べてきたも
ので作られています。

ですから
「何を食べるか」はとても重要です。

身体の内側から
冷えを解消するという考え方です。

まず最初に
クエン酸を気にかけてください。

クエン酸はどんな食べ物に含まれている
でしょうか？

酢

梅干し

柑橘類（レモンなど）

そうです！

想像しただけで「酸っぱい」ものです。

実はこの**クエン酸**は血流を良くするという働きもあるんです。

そして、EPAも大事です。

青魚にたくさん含まれています。

イワシ、サバ、サンマです。

**これは
血液をサラサラにしてくれます。**

**つまり、
血液が流れやすくなり、身体が温かくな
る。**

というわけです。

ビタミンE

**これが足りなくなるともちろん、血行が
悪くなります。**

**かぼちゃ、アスパラガス、春菊なども大
切**

ビタミンC

フルーツ類、ピーマンなどを食べましょう。

ビタミンEとビタミンC

合わせて取ることで

ビタミンEが

より効果的に働いてくれます。

注意すること

**女性は
この食品が大好きだと思います。**

それが これ！！

生クリームたっぷりのケーキ

ストレス解消にとついつい食べたくなります。

ですが、お菓子をたくさん食べることも、血流を悪くすることになります。

また

**お菓子を食べ過ぎることで
野菜が食べられなくなってしまうことも
あります。**

**これまでにお話ししてきた野菜の効果は
長時間は持たないんです。**

**食事ですっかり取っていただきたいのが
野菜です。**

お菓子は筆休め程度に。

**楽しみに少しだけ食べて
野菜もしっかり取って**

温かい身体で過ごしてくださいね。

終わりに

最後までご覧くださりありがとうございました。

妊活を頑張っているあなたへ

基礎体温や飲み薬やクリニック受診などお忙しいと思います。

でも

赤ちゃんに会うためにも自分でできることはやってみてくださいね。

早く可愛い赤ちゃんに会えますようね。

妊娠出産したい人の オンラインパパママ学級



心和合同会社

代表社員

子宝整体師 金子育司

