

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

ユニ子式バストアップの体質改善は 体の「**気 血 水**」のバランスを整えることで 不調を整える**中医学**の**「波動」療法**です♀

「波動療法」という単語だけ聞くと 胡散臭く感じるかもしれませんが…**⊘**

「何かしらの不調が起きている」

という状態は その波動と同調している事をさします。

例)

- ・虫歯=虫歯菌と歯の波動が 同調しているから虫歯になる
- ・肌荒れ=肌荒れの原因菌や炎症と皮膚が 同調しているから肌荒れが起こる

といった具合です

その状態を 元の健康な状態に戻す力を引き出す (自然治癒力)方法として

中医学などの伝承療法が 古くから伝えられているのです。

今回はバストアップするための 体のインナーケア、体質改善において必須!!

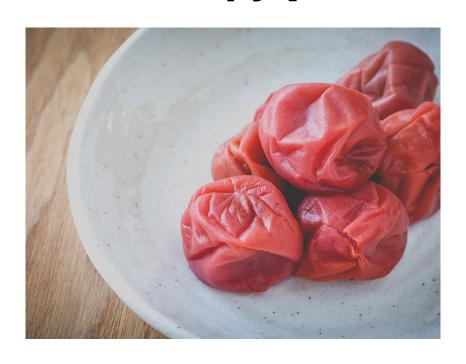
これだけは持っておきたい!!!

というような

体質改善アイテムをご紹介していきます

→

No.1 梅干し



「梅は1日1粒で医者いらず」と

古来より言われているほど 梅干しには体に嬉しい効果が たくさんあります!

①腸内環境を整える(殺菌効果)

副作用のない天然の抗生物質とも言われています。

②疲労回復

疲労感や肩こりの原因「乳酸」を体外に排出したり 乳酸をエネルギーに変換してくれる効果も!

③便秘・下痢の解消

梅は胃や腸の働きを活発にして消化吸収を促進。 特に肉食の人の便秘改善に効果的。

4血流をよくする

冷え、肩こり、肌荒れ、の改善にも役立ちます

★

●選び方

原材料:梅、塩、紫蘇のみの梅干しを選ぶ。

調理梅はNGです 🦞

No.2 天然塩



【減塩=健康】と言われていますが、 この減**らすべき塩は「精製塩」**のことを指します。

天然塩はミネラルが豊富⅓

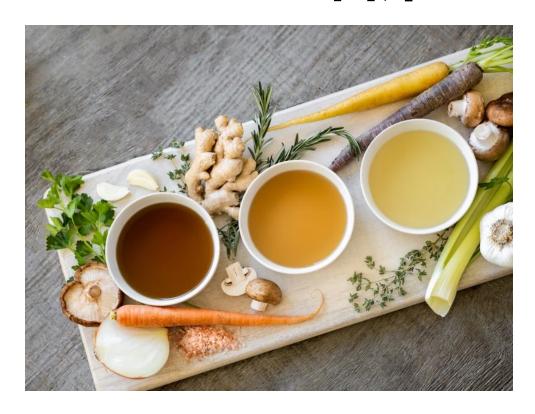
そしてそのミネラルは 吸収されやすい割合で配合されているため(天然で) **サプリメント単体で摂るよりも吸収されやすい**→ 周りを海で囲まれた日本は 飲み水が軟水でミネラル含有量が少ないため ミネラル豊富な「海水塩」が特におすすめです。

- ・冷え性
- ・胃下垂
- ・お肉に引き締まりがない
- ・疲労感が強い
- ・痩せにくい

などの体質の人には特におすすめです?

- ・海水で作られている塩
- ・天日干しor釜
- ・溶解されていないもの(どんなものを溶かしたかわからない為)

No.3 アゴ出汁



アゴ出汁=トビウオの煮干し出汁

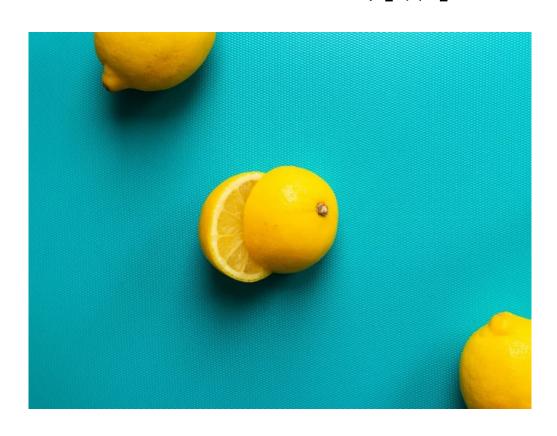
アゴ出汁はコラーゲン生成に必要な **アミノ酸「リジン」**の含有量が 他の食材に比べて 群を抜いて多いです!!

シワやシミ、たるみ、アンチエイジング が気になる人や

これまで極度の糖質制限をして 肌が乾燥している人におすすめです**☆**

- ・添加物のないもの
- ・遠赤外線処理なら尚おすすめ

No.4 レモン果汁



レモンは腸内環境を整えてくれたり 腸カビ対策や体のバランスを整えてくれる優秀食品

無農薬のフレッシュなレモンが手に入る時は もちろんそちらがおすすめですが 年中は難しいので

レモン果汁を常備しておくと良いです



- ・外食後
- ・お肉を食べた後
- ・腸内環境を整えたい人
- ・甘いものを食べた時

などにおすすめです。

- ・無農薬レモン仕様のもの
- ・瓶に入っているもの
- ・ストレートのもの

No.5 蜂蜜



蜂蜜はその80%を糖が構成していますが そのほとんどが**「単糖類」**という糖でできています。

単糖類は消化という労力をかけなくても 食べたらすぐにエネルギーに変換してくれる 優秀な食材です

→

- 虚弱体質
- 疲れやすい
- ・眠りが浅い
- ・睡眠の質が悪い
- ・慢性的な不調がある

人に特におすすめです。

まずは**寝る前の大さじ1杯**から初めてみましょう

●選び方

- ・瓶に入っているもの
- ・生はちみつ
- ・抗生物質不使用のもの
- ・炎症系の不調がある人は花粉なしのもの

を選ぶと良いです。

No.6 良質な水



毎日必ず飲む「水」。

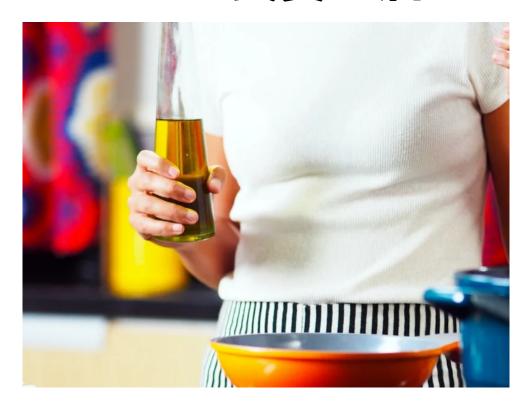
人間の半分以上を 占める水分を変えることで 波動を整えることができますが

逆に水道水などの重金属や 保存料の危険性がある水は 悪性腫瘍などの波動と 合致してしまう可能性大です。

毎日取り入れるものだからこそ 質を上げることで体質改善に直接繋がります**☆**

- ・ペットボトルの市販品はほとんどNG(ペットボトルを出荷時に保存料を塗布している為)
- ・ペットボトルなら非加熱無菌常温充填のもの
- ・蛇口に浄水器をつけるカートリッジでこまめに変えられるもの

No.7 良質な油



三大栄養素のうちの1つ。 バストアップの鍵となる 女性ホルモンの原材料でもあります☆

油は質の良いものであれば 体の活性化につながる大切な栄養ですが、

粗悪なものは代謝の妨げになり

炎症の元にもなるので 調味料の中でもここだけはとにかく こだわって欲しいところです!

●おすすめ

- ・亜麻仁油
- ・エゴマ油
- ・オリーブオイル
- ・ココナッツオイル
- ・ギー
- ・バター
- ・菜種油

- 溶剤を使用していないもの (圧搾法などがおすすめ)
- 小瓶で売っているもの (どんな油でも酸化しやすいので すぐに使い切れるものがおすすめ)
- ・遮光容器に入っているもの

今日の

細グラマラスワーク(宿題)

以上、これだけは持っていたい! 体質改善アイテムでした**☆**

皆さんはいくつ持っていましたか?

アイテムについて聞きたいことなどがあれば オープンチャットでもご質問ください**⊖ ?**

> 今回も最後までお読みいただき ありがとうございました**▽**