

子宝整体通信vol.1

～妊娠体質になるって一体何だろう？～

体質が変わるという事は精子も卵子も元気になるということ！

体質とは「生まれ持った体の個性」でもあるのですが、生活習慣次第で変える事ができます。体質というのはみなさんの体を作る37兆個の「細胞」の質で決まるんです。つまり、普段からしっかり栄養をとっていると細胞は栄養豊富になります。逆に、悪いものを食べたり、便秘で悪いものが排泄できないと細胞は汚れてしまいます。そして、精子や卵子も一つの細胞ですので、良い生活習慣をコツコツ積み重ねていくと精子や卵子の質、子宮や受精卵の質も変わってくるんです！



妊活にリセットはない！
今日明日の取り組みが、
積み重なって未来につ
ながります！



卵子は排卵までの間、
血液から栄養をもらっ
て数ヶ月かけて育っ
ています！

食事に気をつけているけど・・・私は妊娠に近づいてるの？

生活習慣が体質を変える事は確かですが、同じような食生活でも人によって体調が違いますし体質も違いますよね？それは一体何故でしょうか？

「私は食事に気をつけているのに体が変わらない」という方もいると思います。

「体は食べたものでできている」と言われていますが、実は同じ食事をしていても栄養が吸収できて人とそうでない人、栄養が吸収できていても細胞自体に元気がないと栄養からエネルギーが作れず精子や卵子は元気になりません。

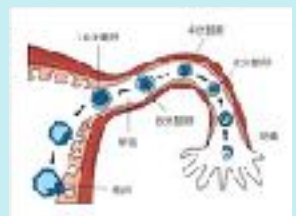
本当に精子や卵子が元気になり妊娠体質になるには、「栄養をしっかり取る習慣」

「栄養を吸収する力（内臓の元気さ）」「栄養からエネルギーを作る力（細胞の元気さ）」の3つのことが必要になってくるんです。



精子は子宮の中で長い
旅をする為、沢山エネ
ルギーを使います。精
精巣の中で数ヶ月かけ
て栄養を充電します！

SAMPLE SAMPLE SAMPLE



受精卵にエネルギーを
作る力があると、着床
までにしっかり分割が
することができます！
受精卵が元気になる習
慣を積み重ねましょう！

1
食事改善
体の素材
になる栄養

2
内臓が元気
栄養を吸収し
細胞に届ける力

3
細胞が元気
栄養からエネルギー
を作る力

～体質を変える細胞を変える3つの要素～

「食事を見直し」「内臓を元気にする」
そして、「細胞を元気にする」習慣を！
～ミトコンドリアを元気にしよう～

ミトコンドリアって何？

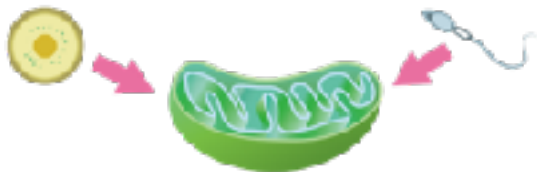
ミトコンドリアは、細胞の中にある器官で様々な仕事をしますが、エネルギーを作る

工場だと思ってください。呼吸で取り込んだ「酸素」と食事から摂取した「栄養素」からエネルギー

を作ります。私たちの体を作る37兆個の細胞のミトコンドリアで元気で、エネルギーを作れるかどうかがとても大切なことです。

妊活との関係は？

精子も卵子も一つの細胞です。受精卵も一つの細胞です。精子の頭と尻尾の間にある首の部分には、ミトコンドリアが沢山あります！そして、卵子にはなんと精子の100倍程のミトコンドリアがあります。



SAMPLE SAMPLE SAMPLE

今日からできる！！
ミトコンドリア活性の4箇条！

- ①筋肉を刺激する！！
⇒ 特に筋肉量の多い下肢の筋肉を刺激する（スクワットや階段上り）！
- ②寒さを感じる！！
⇒ 「冷やす」という意味ではなく、温度差をしっかりと感じる事！
- ③空腹を感じる！！
⇒ 空腹はミトコンドリアが活性化します！！
- ④ワクワクする
⇒ ストレスを感じるものは仕方ありません。一日に一回リラックスする時間を作り、月に数回自分が楽しいと思うことをしてみましょう！！
- ④エネルギーに必要な栄養素をとる
⇒ まずや調味料やお米を精製されていないものや添加物が入ってないものに変える。
「まごわやさしい」を意識した食事をする。



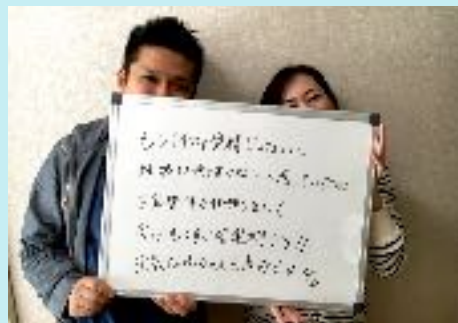
妊活通信ニュース

“福岡コウノトリフォーラムに出展しました”

私達、子宝整体師は全国の仲間と一緒に一般の方へ「健康的な妊活」を広めるために勉強会や体験会をしています。4月には国内最大級の妊活イベントにも出展いたしました！



“今月の子宝整体からの妊娠報告”



もう体外受精じゃないと妊娠は無理かなと思ってたのに、子宝整体で体作りをして妊娠。今はもう安定期です。元気な赤ちゃんを産みます！