子宮筋腫
改善の2大法則

HEART RIBBON CAMPAIGN

ONE DE MĀYU
婦人科サロン発祥の地

はじめに

こんにちは。無料Ebook「子宮筋腫・改善の２大法則」を手にとっていただき、ありがとうございます！ONE DE MAYU（ワンドマユ）の梶原麻由です。

ONE DE MAYUは、2012年1月23日に、
日本で初めての「婦人科に特化した」
12ヶ月で卒業できるサロンとしてスタート。

兵庫県加古川市の自宅マンションの一室で
始めたサロンでしたが、全国からお客様が
来られるようになり、オープンから半年後に
は満席、

その後、ずっと満席状態が続き、 「お悩みを改善する方法はあるのに、よりたくさんの人を救えない」という状況でした。

私一人では限界があるということや、ONE DE MAYUのお客様の改善を見た方々から、「その技術を学びたい！」というお声をたくさんいただいていたのもあり、2014年からセラピスト養成のためのスクールを立ち上げました。

その後、ONE DE MAYU認定のサロンの育成
とセラピスト養成に力を入れようと、2018年
3月にサロンは閉店。

現在は、ONE DE MAYUと同じ12ヶ月で
卒業できるサロン（＝認定サロン）を全国に
展開しながら、 一人ではできなかった、
よりたくさんの女性を元気にする活動と、
セラピスト養成をさせていただいています。

女性特有のお悩みを持つ方が年々増えています。そんな女性を助けたいです。

なぜそう思うのかというと、私が21歳の時に、膠原病という難病にかかったのがきっかけです。
そのときは何も知らないまま、処方された薬を飲みました。

でも、薬は病気の症状を抑えるだけで根本的な改善ではないことに気づき、そこで東洋医学や自然療法に出会い、衝撃を受けました。

病気を治すのは、薬や医者ではない！
人間本来の力を高めることが、病気を治すということなんだ！
人間は、本来、自分の体を自分で治せる。自分で自分の体を守れる！

医学の父と言われるヒポクラテスはこう言っています。「人間は誰でも体の中に、100人の名医を持っている」と。

私は東洋医学や自然療法の中でも特に、
食事療法と足つぼで病気を改善させ、
できないと言われていた妊娠、出産も
できました。

その感動と経験から、女性の悩みを解消するサロンをやらなきゃ！とビビビッと電気が走り、サロンオープンしたんです。

私が自分でやってきた、食事療法と足つぼ（しあわせの子宮あしつぼ®）で体質改善する方法（ワンドマユメソッド）を、サロンでお客様にご提供していました。

ただのサロンではなく、お客様自身が自分の体を守れるようになる学べる、他にはない12ヶ月で卒業できるサロン、それを持って、誰かの特別な存在になりたいと思い、特別な、スペシャルの、あなただけの、といった意味がある「ONE 」をサロン名につけてます。

私には、いつもこんな想いがあります。

「人生一度きり！どうせなら楽しもう！」

私は、病気で苦しんだとき、「病気で寝込む日々、そんな人生、私の人生じゃない！私の人生、もっとしあわせなのよ！

私の楽しい日々を返せ！絶対に取り戻してやる！！」そう思っていました。

「楽しくしあわせな日々が、当たり前なのよ！私たちって、しあわせになるために生まれてきたんだから。」

本来、人間は「しあわせ」なのです。その本来のしあわせに戻ると、もっと人生がしあわせになれます。あなたの「もともとの状態」「あるべき姿」だから。

しあわせのベースは、健康です。

健康あっての、しあわせな日々です。 その健康は、自分で作れます。 自分で守れます。

ということは、しあわせな日々も自分で作ることができると言うことです。

でも、がんばってお悩みを改善させてからしあわせでは意味がありません。
なぜなら、改善させる期間もあなたの大切な人生だから。

改善させる期間も楽しいものになるよう、そしてその先がもっと楽しく、しあわせであるよう、そのお手伝いをするのが、ONE DE MAYUなのです。

かけがえのない、あなたのたった一度きりの人生。

もっとしあわせになりたい方は、この先も読んでください。

Table of Contents

・はじめに　…2

1　改善の２大法則とは　…6

2　改善された方のお声　…12

3　子宮筋腫を改善するための体質改善法　…25

4　体質改善に必要な３つのこと　①食事　…33

5　体質改善に必要な３つのこと　②デトックス　…43

6　体質改善に必要な３つのこと　③カラダの機能を高める　… 47

7　しあわせの子宮あしつぼ®セルフケア　…51

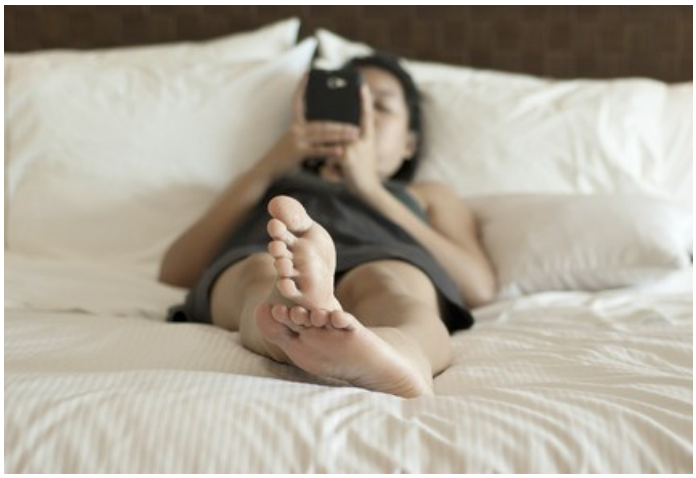
8　改善された方のお声 II　…70

9　子宮筋腫ぼくめつ運動「HEART RIBBON CAMPAIGN」　… 76

改善の
2大法則とは

1

子宮筋腫や生理痛、不妊症など、女性特有のお悩みを解消するために、 いろいろ探されましたか？ いろいろ試されましたか？



でも、自分の体にどれがいいのかわからず、
結局何もできなかったり、やろうと思っても効果がなかったらどうしようと躊躇してしまっていませんか？

また、やってみても改善しないというお悩みをお持ちではないですか？

改善しなかったのはあなたが悪いんじゃないです。何もできなかったのも、あなたのせいじゃないですよ。

心配しないで。自分を責めないで。あなたは何も間違っていません。
真実を伝えない世の中が間違っているんですから。

でもそうは言っても、どうしたらいいのか…。そうお悩みの方がネットで検索してONE DE MAYUを見つけてくださっています。

そして、改善例の多さから、ここなら改善できるかも！と希望を持たれる方がとても多いです。

そう、これまでにたくさんの人が改善しているんです。 その改善する方法を、
さまざまな形でご提供しているのが、
ONE DE MAYUです。

その方法とは、誰かには効いて、
誰かには効かないということがないんです。

誰にでも効くんです。…あやしい？　笑

ウソのようですが、本当の話。 万人共通の、まるで魔法のような方法、なんです。

その方法とは、「体 質 改 善」

女性特有のお悩みを改善された方は、みなさん、体質改善をされたのです。

これが、子宮筋腫を改善させる２大法則の１つ目。

体質改善法はいろいろありますが、私のいう
体質改善とは、人間の本質を捉えたものです。

ちょっと難しいかもしれませんが、自然の
摂理なので、誰かに効かないということが
ない方法です。

やって損は、まずありません。
体質改善を続けていると、カラダは確実に変わっていくので、むしろ良いことだけ起こります。

これまでにお悩みから解放された方は、体質改善をしただけなんです。

とは言っても、実は、全員がお悩みから解放されたかというと、残念ながら全員ではないんです。

誰にでも効く体質改善なのに、なぜ全員がお悩みから解放されないのだと思いますか？
実はこの答えが、子宮筋腫改善のための２大法則の２つ目。

その答えは・・・「やり方」

人により「やり方」が異なるんです。

体質改善という同じ方法があっても、そのやり方が異なれば、結果も異なる。
だから、改善する人、しない人がいるんです。

例えば、オムライスのレシピがあるとします。

料理素人の10人が、このレシピで
「シェフのようなふわとろ卵のオムライス」
を自由に作ります。

さぁ結果は、全く同じオムライスが10個
できるでしょうか？

きっと、人それぞれ、違ったオムライスができるでしょう。

能力もセンスも好みも違います。ある人は
「レシピにはないけどチーズ好きだから
乗っけちゃえ！」とか、

ある人は「きのこが大好きだからたくさん
入れよう！」と、アレンジしちゃう人も
いるはず。

レシピは同じなのに、出来上がりは違う。

そう「やり方」…、レシピなので「作り方」
と言いましょうか、
作り方が違うからなんです、違ったオム
ライスが出来上がるのは。

レシピがあっても、それをどう生かすか、
どう捉えるかは人それぞれ。

同じレシピがあっても、結果が異なるのは、人それぞれ「作り方」が異なるから。
「シェフのようなふわとろ卵のオムライス」がゴールなのだとしたら、本当は、レシピ通り作れば
よかったんです。

でも、人にはそれぞれ考え方や捉え方があるので、「こうやりたい」という欲求が出てきて、それをやってしまう。だから、「シェフのようなふわとろ卵のオムライス」ではないものが出来上がる人もいるんです。

「子宮筋腫を小さくして手術を回避する」がゴールなのだとしたら、体質改善の方法通りやればいいんです。

でも、人は考え方や捉え方が異なるし、
「こうやりたい」という欲求も出てくる
から、違ったやり方をやってしまって、
その結果、全く違うゴールにたどり着く…。

改善しないとか、手術を回避できなかったとか…。

途中ですぐに気づくといいんですけどね、「あ、やり方変わってきてる！」って。気づいて軌道修正ができればいいのですが、いかんせん、やり方が変わってきているのは、ごく自然すぎて気づかないことが多く、やり方が変わってしまっているのに、正しい方法通りやっていると思っていることが多いんです。

なので、間違ったまま進んでいき、いつまで経っても改善しない…、ということに。

よくご質問でいただくんですよ、「もう半年も足つぼやってますが、何一つ改善が見られません。」そういう方には、「どんなことをされていますか？」と聞くのですが、みなさん自己流になっています。「私の伝えていることは、そうではなかったけど…」と思ってしまいます。

これから、食事法についてもご紹介しますが、「玄米」と言っているのに玄米でなかったり、よく噛んでと言っているのに噛んでいなかったり…。

ね、些細なことすぎて、気づかないんです。異なるやり方で「体質改善法」をやってしまっていることに…。

これから、体質改善法をお伝えしますが、あなたには絶対にお悩み改善してほしいので、念を入れてお伝えしておきます！

体質改善法を、そのまんま、その通り、やってみてください。これが、あなたの理想のゴールにたどり着く方法です。

私は、これまでにたくさんの女性をサポートさせていただきましたが、その中で改善する人の共通点というのがあることがわかったのです。

それが、「やり方」です。

お悩みを改善される方は、**実践をアドバイス通り、そのままされます。**

しかも、あちこち浮気をせず、**ただそれだけをひたすらされます。**

さらに、ただするのではなく、**最初にものすごくがんばられるのです。（特に最初の3ヶ月）**

これが、改善する人の特徴で、共通した部分。

正しい方法×やり方

これが、子宮筋腫改善の２大法則。

これで、あなたも子宮筋腫のお悩みとさよならできます。

この法則ですでにお悩みを改善された方がたくさんいるので、まずはその方達の声を聞いてみましょう。

改善された方のお声

2

ONE DE MAYUでお悩みを解消された方のお声をほんの一部ですが、ご紹介します。

昨年１２月に、婦人科へ定期検査へ行ったところ、**なんと、６センチ超えの筋腫が、５センチまで小さくなっていて、その他の小さなゴロゴロした筋腫たちも、小さくなってきているとのこと。**

本当にうれしくて、思わずマユさんにも「うれしいでーす！」って、笑顔で報告させていただきました。婦人科の先生には、「何したの？」と不思議そうに聞かれたので、「足つぼです」って答えたら、かなり驚かれたようでしたが…（笑）

昨日、定期検診のため、半年ぶりに病院に行きました。**結果、（子宮筋腫）少し小さくなっていました＾＾**嬉しかったです。足つぼや、食事を変えてからまだ半年しかたっていませんが、自分のやってきたことが間違ってなかったんだと、自信になりました。

先日、乳がん検診ついでに、筋腫検査予定でしたが、**先生の触診で、筋腫小さいですね、となり、検査も無しでいいでしょうとなりました。**２年ほど前、切りがいのある筋腫ですと言われた同じ先生です。

なんだか、肩すかしのような気分でもありますが、良かったと素直に喜んでおこうと思います。

毎日自分の足を彫刻してます。そしたらめっちゃ足が薄くなってきてびっくりして…今までどんだけ老廃物が溜まってたんだろうと思うと怖いです…

卵巣嚢腫が3.7センチだったのが3.3になってまた驚いてます!!卵巣嚢腫消してみせる!!笑　ほんとしあわせのあしつぼ®凄いです。

生理痛がほとんどなくなって、薬を飲まなくても過ごせるようになりました。 あと睡眠が深くなり、朝すっきりと目覚めるようになった気がします。

２０年以上悩んできたこの生理痛がなくなるんですね。治るのか？！なんて、不安に思っていましたけど、今では薬飲んでません。うれしいです！！！

おかげさまでここ２年間アトピーがひどくなることもなく元気に過ごさせてもらっていました(^^)**そしてこのたび妊娠いたしました！**

アトピーがひどい時期は生理も１年間ほどとまってしまっていたので赤ちゃんを授かられる心配だったのですが、このたび自然に妊娠することができとてもうれしく思っています。

私事ですが、**この度、妊娠することができました♡右チョコレート嚢胞､小さい子宮筋腫もあった私が自然に妊娠したのです！**

これまで半年に1度婦人科の検査を受けていましたが、今回妊娠の検査時には、病気は妊娠に影響がないくらい治っていると言われて、足つぼの効果を実感しています。

以前から悩まされていた便秘の改善や、仕事のストレスからか、胃痛がひんぱんにあったのが、こちらに来てからは、一度も痛みが出たことはないです。

あと、**一番の悩みだった子宮筋腫が、少しですが、１センチ小さくなったことが、一番うれしかったです。**

足つぼを始めて今回はじめての生理だったのですが、軽くなっています！生理が始まる何日も前からお腹が張って苦しかったのが、今回は予兆なく始まったという感じです。

本格的に出血が始まるまでの期間がダラダラとおりものほどの出血が長くて１０日ほどあるというのが悩みでしたが、**今回の生理は３日ほどで本格的な出血がありました！**

セルフケアやばすぎる！！
ＤＶＤを観ながらやるようになってからもうすぐ１ヶ月半、セルフケアチェックを受けてからそろそろ１ヶ月。**こんなに早く症状が改善するなんて、びっくりです。**

ふと心療内科の薬をやめて1年経つことに気づいたんです。あれほど、
また飲もうかと思いながら過ごしてたのに、それですら忘れるって。
生理中の塊もなくなりました。すごいです。
ここまで効果あるとは驚きです。

麻由先生に出会う前、私は９キロ太っており、子宮筋腫のためひどい生理痛にも苦しんでいて、外見にも体調にも自信のない日々をおくっていました。

洋服を買うにも９号サイズしか置いてない店には近づけないし、11号を置いている店でも、**もし入らなかったら恥ずかしいと、服を広げて大きそうなら試着せずに買ってました。**

麻由先生のご指導のもと、がんばったら、**体重も落ち、生理痛もなくなりました。**

私はダイエットのために麻由先生のサロンに通ったのではなく、子宮筋腫改善のためだったのに、つらい食事制限もなく激しい運動もしていません。今では、**9号サイズの服を普通に着ることができ、おしゃれを楽しめるようになりました。**

友人と再会したとき、驚かれました。今までは家に引きこもって、息子にも「おかん、くらいな」っていつも言われてたのが嘘みたいです。息子も驚いて、そして、喜んでいます。

私は毎日欠かさずとはいかないですが、　細々と足つぼを続けています。
運動はもっと増やした方がいいと感じています。　５月半ばからやり直していますが、１つ改善したことがあります。

生理が２週間続いたりしていたのが５日とか７日とかに短くなったのです。生理通も軽くなりました。

この間、婦人科検診に行ったらチョコレート嚢腫が1㎝小さくなっていました。
足ツボをしていない期間と続けた期間と嚢腫が小さくなるスピードが違う気がしました。

麻由さんのセミナーに伺ってから、せっせと足つぼ続けてます(^-^)お陰様で生理痛も無くなり、**女子日でもお出掛け出来るようになりました。**

痛くなったらどうしよう、と不安にならずに過ごせるって、こんなにも快適だったのかと嬉しくなります。皆さんの体験談って本当だなーっと実感する日々です(^-^)

体調はセルフケアチェックしてもらってから、先週末からはじめての生理がきて以前は生理痛がひどかったけど、今回は痛み止め飲まなくてもよかったんです！

ちょっと効果あったのかなって思っています。
出血量多い時もあるけど、痛みがない分、楽でした。

筋腫が張る感じがなくなったんです。

他に生活は変えてないので、足つぼだろうと思います。
生理痛っぽく張ってたんです、おなか。でもそれがなくなったし、
足も柔らかくなってきました。

かかとが、棒入らないくらい硬かったんですけど、入るようになりました。足の感じも変わって来ているのがわかるので、楽しいです。筋腫が小さくなるのも、楽しみです！

卒業してから毎日自分の足を彫刻してます。
そしたらめっちゃ足が薄くなってきてびっくりして…
今までどんだけ老廃物が溜まってたんだろうと思うと怖いです…

妊娠できるまでにはまだ辿り着いていませんが、

卵巣嚢腫が3.7センチだったのが3.3になってまた驚いてます！！
卵巣嚢腫消してみせる！！笑

花粉症もなくなりました。目の疲れや便秘とかがよくなって、昨年の12月の検診では子宮筋腫が半分なくなっていたんです。

だから、これからも続けようと思います。

子宮内膜症や子宮筋腫で生理痛はもちろんのこと、生理後からの下腹部の痛みに悩まされて、

先生のDVDを買って、あれからほぼ毎日足ツボしています。

足ツボは健康に良いというのは知っていたので、
たまにやっていたので、楽しくできています！

でも、子宮筋腫の改善に良いとは思っていませんでした！

足ツボして、1年以上は経つようになりましたが、
おかげで生理痛に悩まされることはなくなりました。

次は子宮内膜症、子宮筋腫が改善するように足ツボがんばります

しあわせのあしつぼの強さを前回の授業で知って、今までのセルフケアでは全然力が足りなかったとわかって、この2週間、力強くやってみました。

そしたら、下半身が全部あたたかくなったんです！

太ももがあたたかくなることは今までなかったのに、全然違う！！って思いました。

ポカポカしていました！それも24時間持ちました！最初の2、3日は特に実感しやすかったです。本当に全然違いますね！！

明日カラダコンサルで直接報告できるのに、明日まで待てませんでした。嬉しくて（笑）

早く始まったかと思うと、本格的に出血が始まるまでの期間が
ダラダラとおりものほどの出血が長くて１０日ほどあるというのが悩みでしたが、今回の生理は３日ほどで本格的な出血がありました！
というか、以前の生理の状態に戻りました。

よくない状態の時は、ダラダラと出血している間は、生理前なのか生理中なのかよく分からない身体の状態といいますか。。。今回は、生理の前後は私は眠りが浅くなるという症状があり、生理前にこの症状が復活し、

もしや？と思っていたら、生理が始まり、生理が始まったら生理の時の今までの症状が復活し・・・と生理時特有の症状が自覚できました。

出血量も多い日の時は多いですが、３日目以降はピタッとなくなり、
総合的に出血量は一番ひどかった時より少なくなっている気がします。

セルフケアやばすぎる！！
ＤＶＤを観ながらやるようになってからもうすぐ１ヶ月半、
セルフケアチェックを受けてからそろそろ１ヶ月。

こんなに早く症状が改善するなんて、びっくりです。

もちろん毎日続けていますよ。
おもしろかったのが、生理時は軽く短かめにしようとはじめたのに、
気がついたらいつも以上にしっかり時間をかけてやってました。

そして、今日は寝坊して時間がなかったので、軽めにしたのですが、
物足りなくて気持ち悪いといいますか。。。すっかりルーティンになってますね。

今までは、みなさんの症状がよくなった記事をみて、うらやましいなぁ、
なんで私は結果が出ないだろう。。。と思う時もありましたが、
本当に本当にＤＶＤを購入してよかったです。

更年期突入かめまい気持ちの不安定からのパニック色々不調を体験し、自分で体を変えなければと一念発起しました。

DVDを見ながら、毎日ケアをするようになりました。

足裏が柔らかくなって、色もよくなったように思います。

精神的なところでも落ち着いてきたように思っています。

よく眠れる、不安定さがなくなった、朝も起きやすいです、
スッキリした目覚めはここ数年ありませんでした。

便秘がよくなった、気づく部分がたくさんあります。

みなさん、体質改善をされて、お悩みとさよならしたのですよ！

女性特有のお悩みは慢性になることが多く、長い間悩まされますよね。

でも、こんなにたくさんの方がお悩み改善されているのです。
あなたはまだ悩み続ける人生を続けますか？

体は年々、老化します。それに伴って、悪化するのが自然の流れ。
老化とともに、体力や代謝も落ちます。落ちてから改善させようと思っても、ますますむずかしくなりますよ。

思い立った「今」が一番若い状態です！

今一番若い状態の体で、体質改善をすることで、少しでも早い改善ができるようになります。

もう一度言います。やってみて私には効かないということはない、万人共通の方法です。やってみるとわかります。私も変われるんだって！

「今まで何をしてもダメだったのに、私も変われた！」そんな人が本当に多いんです。

お悩みを解消して、これからの人生もっとあなたらしい楽しく、しあわせな生活を送りませんか？

それとも、お悩みを抱えたまま、今まで通り過ごしていきますか？

選ぶのは、あなた。

お悩みを改善できるのも、あなたです。

それでは、その体質改善法についてこれから解説していきます。
すぐにできることばかりです。

お悩みを改善したい人は、できるところからやってみてくださいね。

子宮筋腫を改善するための体質改善法

3

・体質改善に入る前に持っておきたい’目線’

万人共通の方法=体質改善。
と聞くと、むずかしいのかな？と思いますか？

実はとってもシンプルなんです。シンプルすぎて、これだけでいいの？！って言う方もいます。
現代は情報がありすぎて、あれこれしないと！って思いがちなんですよね。

でも、あれこれ必要ないんです。 足し算ではなく、大事なのは引き算です。

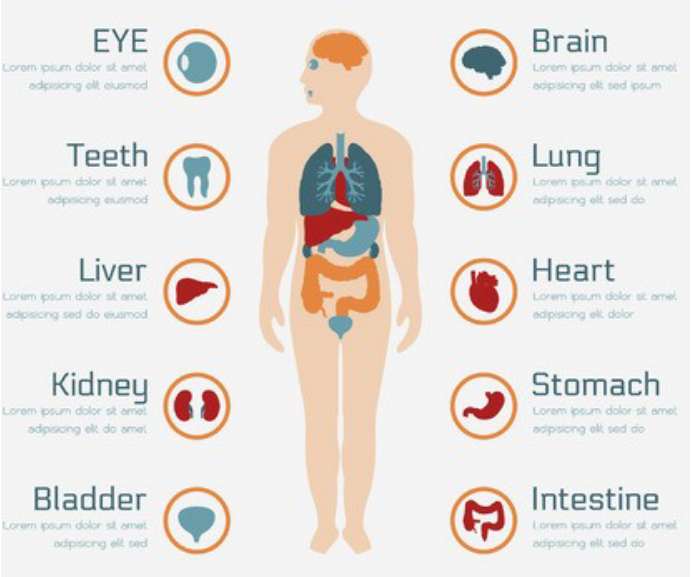
ということを前提に知っておいてください。これ、とっても大事な目線です。

新しい情報や物も、どんどんでてきますが、 新しいものって必要ありません。
時代によって新しく変わってしまう情報も必要ありません。

なぜなら！
あなたの体は、時代とともに変わるんですか？変わりませんよね！人間っていうものは、何千年も昔から、変わっていません。

口から食べて胃で消化され、肝臓で解毒され、腸で吸収され…。

顔には目、耳、鼻、口があり、腕が2本肩からついていて、骨盤の下に足がある。
すべての内臓、体は、血液によって栄養や酸素を与えられ動くことができる。



ずっとそんなシステムです。

「素材」も変わらずずっと同じです。人間特有の「細胞」でできています。

すべては自然からいただいたものであり、自然にしか作られないもの、それがあなたの体です。

体は“自然の一部”なんです。

だから、自然に従って生きていけば、
本当は病気をしないようにできています。
野生の動物が病気しないように。

変わっているのは、時代だけです。

おかしいと思いません？これまではこれが常識だったのに、今の新常識はこれ！っていうの。じゃあ今日から新常識で過ごすの？昨日までの自分はなんだったのさ？って笑っちゃいません？おかしいんですって。

物事の捉え方そのものが、おかしくなってるんです、現代人って。コロコロ変わるものではなく、常に本質で生きていく。これぞ健康を保つ方法です。

大事なのは、新しい情報に惑わされないってこと。

新しい情報、商品なんて、経済のためなんですから、それに左右されているなんて、まんまと企業の思惑にのっかかってるだけですよ　笑

以前は、牛乳は素晴らし飲み物だと言われていたのに、今は否定的な意見が
たくさん出ています。時代によって変わる情報に振り回されるのは、おかしなことです。

先ほども言ったように、体は変わらないからです。新しい情報が必要なのは、経済のためです。
体のためではないのです。

朝食にはパンを食べよう！そんな広告もありましたが、これもパンを売るためです。「パンが体に悪い」とまさか言えませんよね。売れなくなります。
玄米を食べるとたくさんの病気がなくなっている、土の上を歩くと、糖尿病が良くなる…。

そんな真実を伝えると、売れなくなるじゃないですか、薬が。

だから、多くの方が真実を知らないのです。真実を伝えない世の中になってしまったから、病気で苦しむ人が増えているのです。

真実を伝えない世の中に憤りを感じます。

大事なのは、新しいものにいちいち食いつかないことと、ものの見方を「現代目線」ではなく、「原始目線」で見るということです。

原始目線で見ると、「玄米って良いの悪いの？」みたいな、現代人が起こしやすい疑問が一切なくなります。

私は最近、洗濯機を買いました。現代目線で見ると、あんな機能こんな機能、いっぱいついてるのが欲しくなります。必要よねって思っちゃいますよね。

でも、原始目線で見ると、あんな機能こんな機能って必要ないって思うんですよね。「昔はそんな機能なくてもやってこれたよ、綺麗に洗えたよ、十分」って。

だから特別な機能なんていらない、洗えたらいいってことで一番安いのを購入。
これください！って店員さんにいったら、「これ、こんな機能しかないですよ。」って。

「は？だから？それでいいのよ。基本ができたらそれでいいのよ。今までそれで生きてたんだから。」って思ったんです（笑）口には出しませんでしたけど。

大事なのは、どこから見るかです、ものやことを。

もともと人間、こうやって生きてきたんだから、なくてもいいよね？そんな目線でいてほしいんです。**体は変わらないんですから。**

ちょっと難しいかもしれませんが、それが本質で生きるということ、自然の摂理なんです。

自然の摂理に従って生きることで、知らぬ間に、元氣になってる！って気づきます。

この目線を持って、体質改善をしていってくださいね。

・体質改善とは、腸をキレイにすること

では、ここから具体的に、万人共通のまるで魔法のような？！体質改善について解説しますね。

体質改善とは、何をすればいいのか？それは、人間の体の成り立ちを見ればどうすればいいかがわかります。

人間の体は、実は…、「腸」からできました。 腸があって、他の内臓ができたのです。 腸は、他の内臓を作る力を持っているということです。

もっと噛み砕いていうと、腸が血液を作って、血液が内臓や体の細胞に栄養や酸素を届けて、他の内臓を作っていると言うこと。

腸から作られる血液によって「体」ができるということですね。

ということは、「子宮筋腫のある体」も、腸から作られる血液によってつくられているので、

「子宮筋腫のない体」を作るには、「子宮筋腫のない体を作る血液」にしてしまえばいいのです！

子宮筋腫のない体を作る血液＝キレイな血液ということ！

血液をキレイにするには、血液を作っている腸の質をキレイにすることです。

子宮筋腫などのお悩みを解消するには、腸の質をキレイにすること！です。

そうです、実は「腸の質をキレイにすること」こそ、「体質改善」なのです。

子宮の不調だから、子宮の状態を良くしようと考えがちですが、体はすべてつながっていて、子宮だけが悪くなるということはありません。

だから、子宮だけを良くするということはできないんです。体のすべての機能をあげること（体質改善）で、子宮を良くしていくのです。

腸で血液が作られること、その血液が各細胞に栄養や酸素を運んでいること。

これらすべて、万人共通です。 これで、人間の体が作られているのです。

腸の質をキレイにして、体が変わるというのは、万人共通なのです。

だから、体質改善（＝腸の質改善）は、万人共通なのです。

「私には効かない」なんてことはありえませんからね。

・体質改善のために必要なたった３つのこと

腸の質をキレイにするには、なんといっても正しい食事。
食事がダイレクトに腸に入っていきますからね。食事が変われば、腸の質がよくなります。

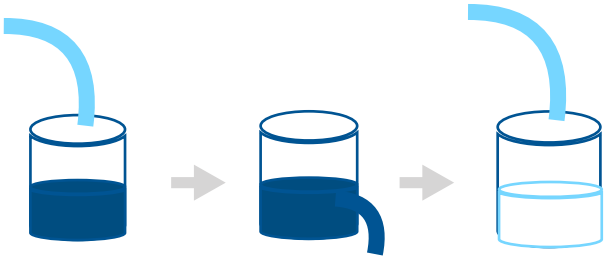
でも、食事を変えるだけでは不十分。それは、すでに腸が汚れているからです。

現代人は、間違った食事や添加物、化学物質などの影響で、腸を汚してしまっています。（だから、血液が汚れて不調や病気になっているのです！）

汚れた腸に良い食事を与えても、汚れたものとして取り込まれてしまうんです。

ブルーに染まった水の中に、キレイな透明の水を注いでも、ブルーに染まってしまいますよね。
染まらないようにするには、まずは
ブルーのインクを出してあげること。

透明になったところで、水を注げば、
キレイな透明の水になります。



体もこれと同じ。 **汚れを出しながら、良い食事を入れるのです。**

だから食事とともに必要なのが、デトックス。

デトックスするのが、しあわせの子宮あしつぼ®と食事です。
正しい食事法は、栄養が取れるだけでなくデトックス効果もありますからね。

そして、体質改善にもう一つ必要なのが、カラダの機能を高めること。

病気や不調のある体は、100%の力で機能していません。

機能していたら、今ごろ治っています。 良い食事をしても、しっかり吸収されなければ意味がありませんよね。 機能していないと、良い食事もデトックスされませんしね。

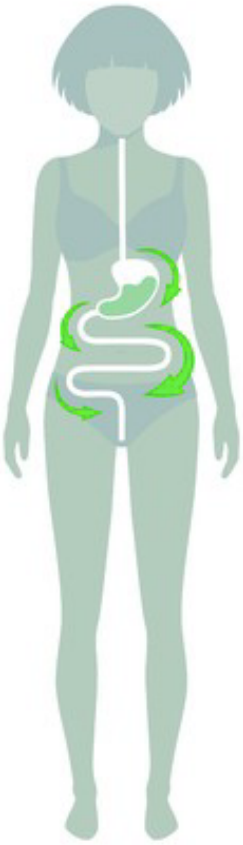
そこで必要なのが、カラダの機能を高めると
いうことなんです。

それができるのが、しあわせの子宮あしつぼ®

・正しい食事
・デトックス（しあわせの子宮あしつぼ®×食事）
・カラダの機能アップ（しあわせの子宮あしつぼ®）

この３つが、体質改善に必要なことです。

余計なものは必要ありません。 たったこれだけです。
やることは、たった2つ！それだけで、この3つ（体質改善）ができます。
これこそが、万人共通の魔法の方法「体質改善」なのです。



人間の体の構造（システム）は誰もが同じ。

口から食べて、胃で消化され、肝臓で解毒され、腸で吸収され…。

顔には目、耳、鼻、口があり、腕が2本肩からついていて、
骨盤の下に足がある。

各臓器を作っているのは血液で、その血液を作るのが腸！
だから、**腸をキレイにして血液がキレイになれば、体は変わるのです。**

それが、体質改善です。

それでは、次からは、体質改善に必要な３つのことを順番に解説しますね。

体質改善に必要な

3つのこと

①正しい食事

4

栄養が取れるだけでなくデトックス効果もある食事ってどんな食事でしょう？

それは、なんとたった3つのルールだけでできちゃう、とってもシンプルなもの！

3つのルールとは、

・一物全体食

・身土不二

・適応食

一つずつ解説していきますね。

・一物全体食

一物全体食とは、食物をそのままの状態でいただくという考えです。

ご飯は白米ではなく表皮や胚芽が残った
玄米の状態で。

魚は頭から尻尾まで、野菜は葉や皮ごと
食べる。

部分だけではなく、全体でいただく食事法。

食物は生きています。命があります。命のある状態とは、その食物がそのまま(全体)の状態であるとき。

命のある状態でいただくことが、私たちの命になります。

現代人が捨ててしまっている部分(皮や根っこ)には、たくさんの栄養が詰まっています。

玄米は、表皮や胚芽に栄養があり、それを取り除いた白米には栄養がありません。

玄米は水に浸すと、胚芽から芽が出ます。それは、新しい命が生まれるということです。

白米は水に浸すと、腐ります…。

自分のカラダ、命あるものと腐ったもの、どちらで作りたいですか？

胚芽は新しい命を作る部分です。それだけの栄養があるということです。
一つの命を作るだけの栄養ですから、すごいですよね。

玄米は栄養が摂れるだけではありません。
玄米の表皮部分には、体内の有害な物質をデトックスさせる力があります。

玄米のデトックス力がわかるこんなお話をご紹介しますね。

「昭和２０年８月９日の原子爆弾は長崎市内を大半灰燼にし、数万の人々を殺した。爆心地より１．８キロメートルの私の病院は、死の灰の中に廃墟として残った。

私と私の病院の仲間は、焼け出された患者を治療しながら働きつづけた。
私たちの病院は、長崎市内の味噌・醤油の倉庫にもなっていた。

玄米と味噌は豊富であった。さらに、わかめもたくさん保存していたのである。

その時私といっしょに、患者の救助、付近の人びとの治療に当たった従業員に、
いわゆる原爆症が出なかった原因の一つは、「わかめの味噌汁」であったと、
私は確信している。」

長崎の原爆投下直後から、献身的に被災者の救護・治療に活躍された、
聖フランシスコ病院の秋月医師の著書「体質と食物」より。

わかめだけでなく、玄米の(特に表皮の)ビタミン・ミネラル・ファイトケミカル（フィチン酸・フェルラ酸など）等々の総合力によって放射能の害を抑えたと考えられます。

他にもこんなお話が。

「広島の原爆では、９歳で被爆した少女が玄米食で奇跡的に回復し、その後結婚されて
７人もの子宝に恵まれた。

佐和子さんは足の裏まで焼けた全身やけどをおい、全身に水をかけられ病院に運ばれ即入院。

奇跡的に一命を取りとめたものの、ケロイド（やけどの傷跡）は切っても切っても盛り上がり、
夏場はその傷口からウジがわいて、そのウジを取って暮らすのが辛かったそう。

原爆症で白血球も肝機能も低下。

そんな中、自分の壮絶な辛い経験を生かし、原爆・放射能の研究を始めます。

放射能の研究一筋の生活の中、玄米食をしていた平賀先生と巡り合います。

先生は、「玄米を食べて治らない病気はない。身体の浄化作用をするのは玄米の働きだから、
玄米を食べれば原爆症だって治る」と言って玄米食を勧めました。

その言葉を信じて玄米食を始めた佐和子さんの身体に、数カ月で変化が起きます。
あの焼けただれたケロイドの皮膚がポロポロと剥がれ落ちてきたのです。

髪の毛も眉毛も元通りに戻りました。

そして平賀先生と結婚、なんと７人の子供を生み育てたのです。」

信じられない力が、玄米には宿っています。
栄養も摂れてデトックスもできる、得する食事法、それが一物全体食ですね。

・身土不二

身土不二（しんどふじ）とは、カラダと環境(住んでいる土地)は、切っても切り離せない存在であり、環境そのものが、あなたのカラダになりますよという意味です。

簡単にいうと、自分の育った土地のもの、旬のものを食べましょうということ。

「粗食のすすめ」の著者であり、栄養管理師の幕内秀夫氏は「FOODは風土」と言っています。

まさにこれは身土不二のこと。その土地の食べ物が、文化であり、環境であり、その場所にいる人を生かしています。そんな考えが身土不二であり、FOODは風土。

あなたの土地で採れる食物は、あなたのカラダが一番喜ぶものばかり。

例えば、住んでいる場所が寒い地域だったとしましょう。

あなたは寒さで凍えています。そんな中、自然界はこうやってあなたを温めてくれます。

「寒いでしょう。なら、この大根をお食べ。温まるから。」

大根には、カラダを温める性質があるのです。

例えば、住んでいる場所が暑い地域だっとしましょう。

あなたは暑さでヘロヘロです。そんな中、自然界はこうやってあなたを冷やしてくれます。

「暑いでしょう。なら、このバナナをお食べ。冷えるから。」

バナナには、カラダを冷やす性質があるのです。

自然界って、こんなにも優しいんですよ。あなたに教えてくれているんですよ。存在で。

声が出れば、あちこちからうるさいでしょう　笑

「暑いんでしょ？私を食べて！」
「寒いんでしょ？そんなときは私よ！」って…。

食物には産地がありますね。産地があるのは、意味があってのことなんです。

寒い地域には、カラダを温める性質をもつ食物がよく採れます。
暑い地域には、カラダを冷やす性質をもつ食物がよく採れます。

よくテレビで、「バナナは便通にいいよ」
「トマトは抗酸化作用が強くて、老化防止になるよ」

と言われたりしますが、その食物自体にはその効果があるかもしれませんが、
全員に共通して良いかと言われると、
そうではないのです。

便通を良くするために、バナナばかり食べていると、カラダを冷やしますよ。それが、逆に便秘につながることもありますから。あくまで、FOODは風土。身土不二。

産地だけでなく、食物には、旬もあります。

今はスーパーにいくと、年中同じ野菜が手に入りますが、だからといって、寒い冬も毎日きゅうりを食べているとカラダを冷やします。夏の食べ物は、カラダを冷やす性質があるからです。

いろんなレシピを楽しむために食材を揃えるのは、たまにはいいですが、季節外れのものばかりを常食するのは避けたいところですね。季節に適応した生き方こそ、健康なカラダを作りますよ。

・適応食

適応食とは、食事のバランスのこと。バランスって難しいですよね。いろんな情報があるので。

どの情報が正しいのでしょう？

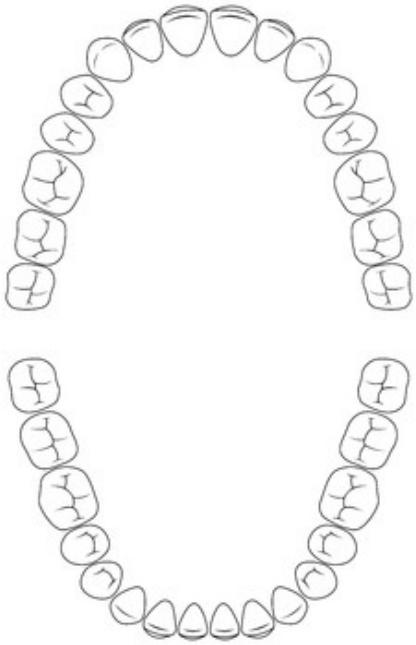
それは、あなたのカラダが教えてくれています。
カラダのどこが教えてくれているのかというと…、

歯です！

あなたの歯のバランス、それがあなたの食事のバランスなのです。

私たちの歯って、３種類ありますよね。

臼歯、門歯、犬歯。



これら生え方は、人間みな同じ。
そしてその生え方には意味があるんです。

「こういう食事してね！」っていう！
どういうことかというと、まずこれらの歯は
種類によって役目があるんです。

臼歯＝穀物をすりつぶす
門歯＝野菜や海藻を噛みちぎる
犬歯＝肉や魚を噛みちぎる

そして、これらの歯のバランスは、

臼歯＝20本（約60%）
門歯＝8本（約28%）
犬歯＝4本（約12%）

これは、こんな意味があるということです。

穀物を約60%食べましょう。
野菜や海藻を約28%食べましょう。
肉や魚を約12%食べましょう。

食事全体が100%だとしたら、こういう比率で食べましょう。

実践してみると、違和感があります。「穀物多すぎ！」って…。
でも、これが人間が健康でいられる食事バランス。

野生の動物を見れば、それがよくわかります。野生の動物って、病気しないっていいますよね。
それは、彼らが彼らに必要な食事バランスで食事しているから。

例えば、ライオンは犬歯が発達しているから肉食ですよね。うさぎは、門歯が発達しているから草食なんです。彼らは自分の歯のバランスで食事しています。だから、病気しないんです。

ペットになった途端、動物は病気をしますが、歯のバランスに合わせて食事を与えると、治るかもしれませんね。

私たちも

穀物を約60%
野菜や海藻を約28%
肉や魚を約12%

このバランスの適応食で食事をすれば、不調なんてふっとぶかもしれません。

ここで注意が必要なのが…、穀物を60%か！それじゃあ、パスタとか普段60%くらいで食べてる！

…、これでは体質改善にはなりません。今まで言ってきた食事法、覚えていますか？

・一物全体食

・身土不二

ですね。その上で、適応食。なので、穀物＝玄米ということになります。

野菜や海藻を約28%、肉や魚を約12%というのも、同じように当てはめて考えてみましょう。

子宮筋腫とさよならするための食事法、
おわかりいただけましたか？

初めて聞くと、いつも食べているのと全然違う！と驚いたり、やってみると違和感があったり…、最初はなじみにくいものです。

それはなんでもそうですよね、初めてのものって。

最初はできる範囲でやってみましょう。できないと言って、やらなければ、カラダは変わりませんからね。

まずは玄米にしてみるとか、皮を剥かないとか、バランスだけ変えてみる…。
なんでもいいんです、できることを実践してみてください。

少しずつこの３つのルールに近づけていきましょう。慣れれば、この食事の方が楽だし美味しいことに気づきます。

そして何より、効果を実感することができます。

便通がよくなる、お肌の調子がよくなる、体重が減る…、うれしい変化が現れます！それで楽しくなって、もっとやってみよう！って思う方続出です。

そうやっていると、前の（今の）食事には戻れなくなります。これは、実践された方が口を揃えて言われることです。

「前の食生活が恐ろしい…」と　笑

栄養を入れて、デトックスして、カラダを作ってくれるのは食事です。

食事をどれだけ変えるかで、改善がどれくらいになるか決まります。

食改善ができている方は、改善もとても良いのです。

慣れるまでは、今の食生活が恋しくなることもありますが、恋しくなったら、我慢せず、楽しみましょう！

楽しんだ後は、すぐ戻せばいいだけですからね。

いずれ、この食事法の方が当たり前になりますよ！

体質改善に必要な
3つのこと
②デトックス

5

必要な栄養を摂りながら、玄米の力でデトックスさせていくのが体質改善のための食事法。

そしてそのデトックスをさらに加速させるのが、しあわせの子宮あしつぼ®です。

加速させる理由は、デトックスさせたい
老廃物が足にたくさん溜まっていて、
それをデトックスさせる効果があるから。

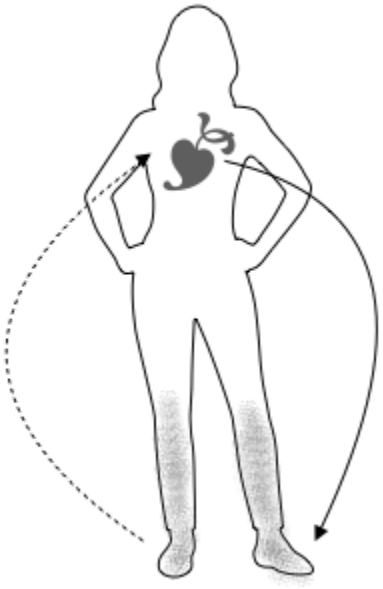
しあわせの子宮あしつぼ®は、全身ではなく足を触る健康法なのですが、

足を触ると、全身の血行がよくなり、
足に溜まった老廃物がデトックスされるんです。

なぜ足を触ると、全身の血行がよくなりデトックスされるのでしょう？

全身の血行というのは、心臓から始まって全身をめぐり、また心臓へ戻ります。

心臓に近い場所は、心臓のポンプの勢いで流れやすいのですが、遠くなるほど勢いが弱まります。 心臓から一番遠いのは、足ですね。



血液が心臓に帰ってくるときは、引力にも逆らわないといけないので、ますます足の血行は悪くなりやすくなっています。

足の血行が悪くなると、血液や体の水分や余分なもの
(老廃物)も溜まります。

でも足つぼなどマッサージをして足を触ると、血行がよくなるので、溜まった老廃物も流れてくれます。

足のマッサージを受けるとスッキリしたという経験はありませんか？

それは溜まったものが流れたからなんです。

足をマッサージすることは、血行が良くなるだけでなく、老廃物や水分も流せるので、女性にうれしい脚やせにもつながります。

脚やせだけでなく、靴のサイズもワンサイズ小さくなるほど足が小さくなることもあります。

ふくらはぎや太ももだけでなく、足うらにも老廃物がたくさん溜まっています。一番下ですからね、足うらって。老廃物が溜まった足うらは、知らぬまに大きく分厚くなっていることが多いです。

しあわせの子宮あしつぼ®は、そんな足を「彫刻」して、小さく薄くするんです。

小学生のころ、図工の時間にやりましたよね、彫刻。

まさにあの感じで、足を削るようにケアする、それがしあわせの子宮あしつぼ®の特徴であり、

それが、デトックスにつながっています。

足うらをよく見ると、かかとが大きく硬くなっていたり、指の先が大きくなっていたりします。

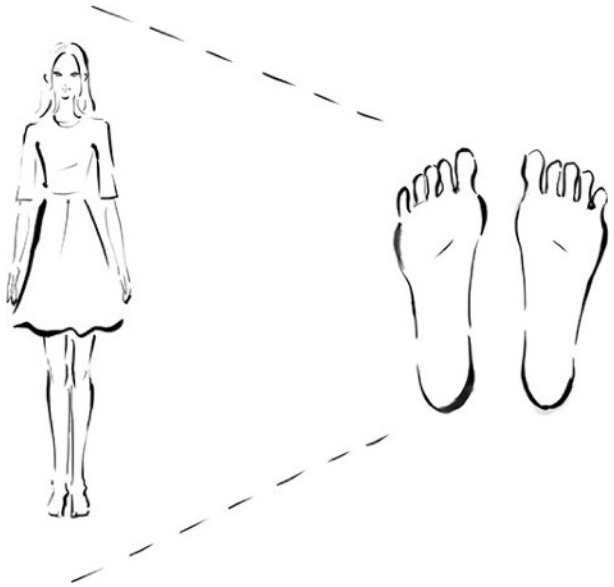
そういう大きいところを削るようにケアするのです。そうすると、大きいところが小さくなります。小さくなれば、デトックスされたということ。

小さくなれば、カラダの調子もよくなっていることに気づきます。

ケアを続けていると、足の状態が小さくなるだけでなく、薄くなったり、柔らかくなったりと「状態」が変わっていくのですが、

足の状態が変わる＝カラダの状態も変わる、というサインなんです。

というのも、実は、足うら＝カラダの縮図



足うら＝あなた、ということなんです。

だから、足の状態を変えるというケアを
すれば、カラダの状態も変わるということ。

逆にいうと、カラダの状態を変えたければ、
足うらの状態を変えればいいんです！

まさか、自分のカラダの状態が足に現れるなんて、思ってもみないことですが、これが本当の話。

これは、自然の摂理なんです。誰かが作ったものではなく、生まれたときからそういう風になっています。足は、あなたのカラダを現すのです。

改善させたい不調があるのなら、足うらの状態を変えてしまいましょう！
しあわせの子宮あしつぼ®で、それができます。

そうやってケアしているうちに、足に溜まった老廃物がデトックスされていきます。
体内がどんどんキレイになります。

そして、体質がどんどん改善されていきます。

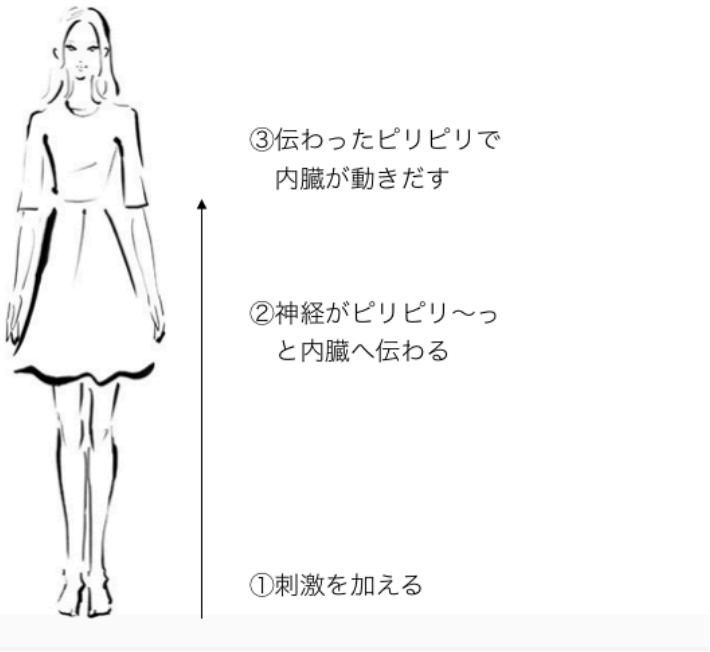
体質改善に必要な

3つのこと

③カラダの機能を高める

6

足うらは、あなたのカラダの縮図というお話をしましたが、ただ縮図として存在するのではなく、足のうらの神経を刺激すると、 その対象の内蔵が神経刺激によって動き出す、という機能まで付いているんですよ。



言ってみれば、足うらとカラダって、
テレビとリモコンのような関係。

８チャンネル見たいな～っていうとき、
リモコンの「８」を押すと、８チャンネルが映りますね。

胃を動かしたい（例：消化させたい）な～というとき、足裏の「胃」の反射区を押す（削る）と、胃が動きます（消化が促進されます）。

＝

まさに、足うらはカラダのコントローラー！

「足うらを刺激してカラダが動くわけないじゃん！」って思う人も多いでしょうけど、動き出すのは、神経の反射で、不思議なことではないんです。カラダの仕組みを知っていれば、当たり前のことなんです。

カラダが動き出すということは、内蔵を自分で支配できるということですね！

「便秘だな〜、腸が動いたらいいのに・・・。」っていうときも、お任せあれ！

普通は、自分の意思では動かせませんよね。でも、「あ！足のうらに腸（につながる神経）があった！削ればいいじゃん！」ということで、そこを彫刻すればいいのです。

この体のしくみ、誰が発明したものでもなければ、誰かにだけあるものでもない。後付けでもない！

人間だれしも、この足うらを持っているのです。足うらから内臓につながる神経の流れを、生まれ持っているのです。

こんなことが、偶然存在すると思いますか？

きっと宇宙が人間に与えてくれた、「自分で自分の体を守るコントローラー」に違いありません。

これで、体の機能をアップさせることが、自分でできます。

子宮筋腫など不調のあるカラダは、機能が低下してしまっています。低下しているまま、改善させようとがんばっても、徒労に終わります。

機能をアップさせることができれば、カラダが改善に必要な動きをしてくれるので、子宮筋腫のお悩みも改善させることができます。

これが、たくさんの女性のお悩みを解消してきた、しあわせの子宮あしつぼ®のケアなのです。

体質改善、何が必要かわかりましたか？

3つのことを、たった2つのツールでやればいいんです。

・正しい食事

・デトックス（しあわせの子宮あしつぼ®×食事）

・体の機能アップ（しあわせの子宮あしつぼ®）

これらをすることが、子宮筋腫のお悩みを改善するための体質改善です。

とてもシンプルですね！

足し算ではなく、引き算。

あれこれ必要ないのです。

これらを、

実践をアドバイス通り、そのまま、

ただそれだけをひたすら、

最初にものすごくがんばる

といいのです。

それでは次は、しあわせの子宮あしつぼ®のセルフケアをご紹介しますね。

自宅ですぐにできますので、ぜひやってみてくださいね！

ASTBO

SHIAWASE-NO®

しあわせの子宮あしつぼ®セルフケア

・しあわせの子宮あしつぼ®セルフケアを始めるまえの注意事項

しあわせの子宮あしつぼ®は、自分でカンタンに始めることができます。
1日1回、たった10分（片足）でオッケーです！（一つの反射区に対して5分が上限です）

1回のケアで長時間がんばるのではなく、「少しずつを毎日」
これが、改善の秘訣です！

長い時間やりすぎると、刺激が伝わりすぎて、かえってカラダが疲れることがあります。
やりすぎには気をつけてください。

また、初めてケアする場合は、様子を見ながら、力の加減や時間を調整してくださいね。
（最初は片足5分、弱めにするなど）

その他、セルフケアするにあたって大事な注意事項がありますので、ご確認くださいね。

- セルフケアは、食後３０分以上空けてください
- 飲酒のあと、二日酔いの場合はセルフケアできません
- ケアを行うときは、必ずクリームを使用して皮膚を傷めないようにしましょう
- セルフケア後は、白湯をなるべく５００ミリリットル飲みましょう

以下に当てはまる場合は、セルフケアはお休みしましょう。
- 熱がある、体が衰弱している、風邪っぽい
- 足の骨折、ねんざ、打撲、炎症等のケガがある
- 脳出血、脳血栓の直後、重い心臓病、腎臓病、糖尿病、
  悪性腫瘍、妊娠中、ひどい不整脈、高血圧
- じゅくじゅくの水虫がある

※主治医にかかっている場合は、必ず許可を得て、自己責任のもと行なってください。
やってもいいのかわからない場合は、ケアはお控えください。

・しあわせの子宮あしつぼ®セルフケアを続けていく上で知っていてほしいこと

セルフケアは、続けることで効果が出てきます。体質やこれまでの生活習慣、今の体の状態により、効果の出かたは様々です。すぐに反応の出る方もいらっしゃれば、そうでない方もいらっしゃいます。

しあわせの子宮あしつぼ®は、自然療法ですので、習慣、継続することで、何らかの変化を実感していただけます。

続けていると、体調の波が起こる場合があります。

それは、一時的に、体調が不安定になる、「好転反応」と呼ばれるものです。

弱っている臓器や老廃物のたまっているところには、痛みが出たり、一時的に不調を感じる場合があります。

でも、この好転反応を乗り越えることで、今後、同じお悩みを繰り返さないカラダになれます。それを信じて、無理なく続けてくださいね。

※しあわせの子宮あしつぼ®の効果には、個人差があります。必ずしも、お悩みが改善すると保証するものではありません。また、体調をよくみて、医師にかかっている場合は、必ず相談し、自己責任のもと、おこなってください。

・しあわせの子宮あしつぼ®をするときのコツ

しあわせの子宮あしつぼ®は、刺激する場所を、「点」ではなく、「面」でとらえます。

足の裏が、反射区という区切り線のあるぬり絵だと思って、そして、あなたの指や棒がクレヨンだと思って、反射区ごとにキレイに塗りつぶすように、「彫刻」するように、刺激しましょう。

刺激は、“深く・ゆっくり”が、ポイントです。
ゴリゴリ、ミシミシ言うのが老廃物！

それを彫刻してつぶすようなイメージで、
刺激するようにしましょう。

また、ケアを始めるときは、左足から始めます。

多くの方が、左から始めると、右足に行くとき、しんどくなり、左右のケア時間の差が出てきやすくなるので、片足10分タイマーセットでケアしてみましょう！

というわけで、今回は、子宮筋腫を小さくするためのケアをお教えしますね。

（皮膚を痛めないよう、ケアにはマッサージクリームを必ず使ってください。）

・しあわせの子宮あしつぼ®セルフケアの実践

・基本の反射区

足つぼの効果をあげるため、ケアの最初と最後に、かならず刺激する反射区があります。

それが、腎臓・輸尿管・膀胱です。この３つは、排泄の臓器たち。

これらを最初と最後にしっかり刺激することで、ケア終了後に飲む白湯の効果を高め、老廃物を外へ追い出してくれるようになります。ですから、かならずこの３つは、最初と最後に刺激しましょう。（左右同じ場所。その他反射区も左右同じ場所を刺激しましょう）

１．腎臓

腎臓は、指の下のもりあがり部分より下の、

足裏の真ん中よりやや上にあります。

横１．５センチ縦２センチくらいある広い

反射区ですので、その面を彫刻するように

刺激します。

棒や、関節を一旦押し入れて、その状態の

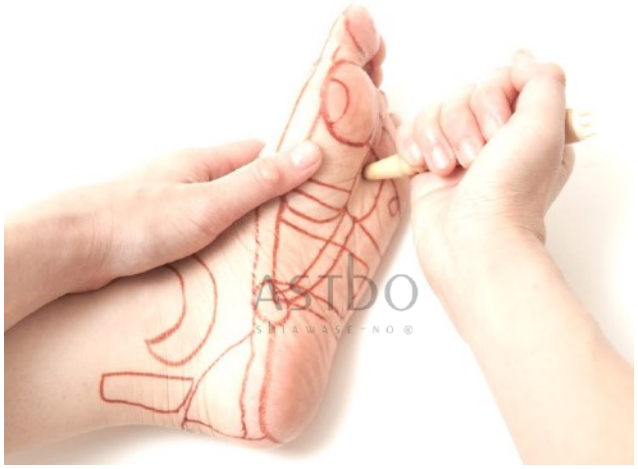
まま、上から下へ、引いてください。

表面だけこすっていてもあまり効果が

少ないので、

押して滑らせる、押して滑らせる…、

足裏の内部をつぶすイメージで刺激します。



手指の関節でもケアできます。

（無理な力がかかり、指を痛めたり、
腱鞘炎になる人もいるので、お気をつけ
ください）

２．輸尿管

輸尿管は、腎臓から膀胱をつなぐ曲線。

こちらは、一本線を意識して、かかと
の内側上あたりまで、曲線で、押して
滑らせましょう。

３．膀胱

先ほどの輸尿管が終わったところから
１００円玉大くらいの大きさを意識して、
ぬりつぶすように、刺激します。

位置は、かかとの上あたりで、足裏と甲の
皮膚の境目くらいです。

こちらの反射区も、上から下に刺激します。

・脳下垂体

足親指の腹側のちょうど真ん中に、「点」で存在します。

棒か指の関節で、一点を奥へ奥へ、グーッと押します。

何度か、押して、引いてを繰り返します。

・大脳

脳は、足指の腹側です。

指の頭、丸くなっていますね。そこを全面しっかりぬりつぶすように、刺激しましょう。

小さくて、やりにくく、滑りやすい場所です。ゆっくりケアしましょう。

手ですると、親指の関節を

使うと、やりやすいです。

・甲状腺

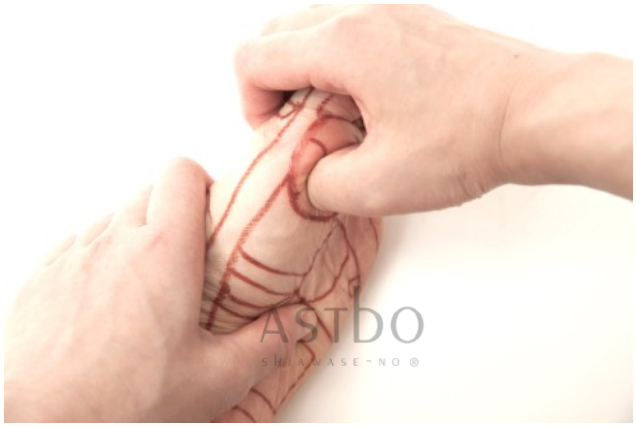
親指の下、母指球と呼ばれる場所に、反射区は

あります。この丸い部分全体を、しっかり

削りましょう。

こちらの刺激方向は、下から上でも、

上から下でもかまいません。



・胃（＋十二指腸・膵臓）

胃の反射区は、甲状腺の真下にある、

土踏まずのあたりです。

胃と十二指腸、膵臓は、くっついていますので、

すべて一緒に、刺激してしまいましょう。

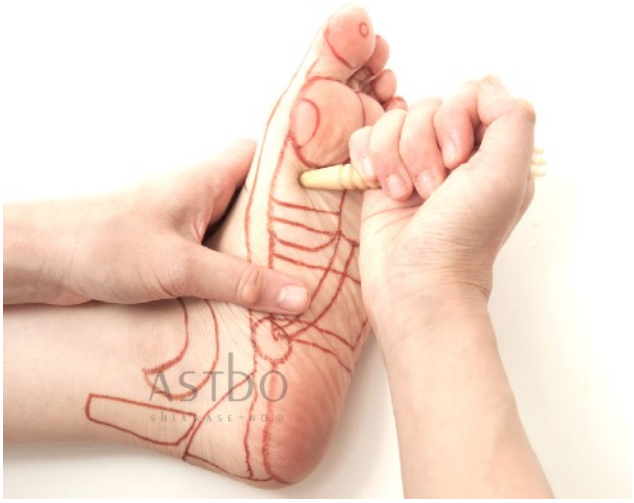
こちらも、上から下へ。

足内側の側面あたりから、

腎臓の反射区の横まで、広い反射区

ですので、全面しっかりぬりつぶし

ましょう。



・小腸・大腸

この２つもくっついていますので、一緒に

刺激します。

足裏で、一番広い反射区です。胃・十二指腸・

膵臓の反射区の真下から、かかとの上まで。

上から下にしっかり彫刻していきましょう。

小腸・大腸

ケアに慣れてこられたら、大腸の

反射区は、左足はコの字。右足は、

上へあがってから横へ、滑らせると効果的。

・生殖腺

反射区は、かかと裏全面です。広いです。

隅々までしっかり刺激しましょう。

かかとは、堅くて、滑りやすいですので、

棒の先を短めに持つとやりやすいです。

・子宮

子宮の反射区は、内側のかかと側面。

こちらも広く意識して、かかと横を
しっかりつぶしましょう。

刺激する方向は、どちらからでも良いです。

・直腸

直腸の反射区は、子宮の上にある
アキレス腱横のくぼみ部分。

子宮の反射区の真上から、１０センチ
くらい上までの直線です。
こちらは、かならず下から上へ。

・卵巣

卵巣は、外側のかかと側面。

こちらも子宮と同じ要領で。

やりにくい場所です。ひざを立てて行うと

やりやすくなります。

刺激する方向は、どちらからでも良いです。

・卵管

卵管は、卵巣の上のアキレス腱の横の

くぼみ部分です。

こちらも、直腸と同じで、一直線に、

下から上へ上げましょう。

・股関節・リンパ

両くるぶしの下半円です。

足首をしっかり曲げたときに、

足首前を押すと、ポコッとへこむ

場所があります。

そこから、くるぶしの下半円が反射区です。

こちらは、棒ではやりにくいので、手で刺激します。

・ふくらはぎマッサージ

（マッサージクリームかお気に入りの

オイルを使いましょう）

こぶしで、セルライトをつぶす

ように、下から上へ刺激します。

両手でふくらはぎをポンプするように

下から上へマッサージします。

その後、足首からひざ裏まで、

一度リンパを流すように、

優しくマッサージします。

ここまで終わったら最後に、

基本の反射区（腎臓・輸尿管・膀胱）

を刺激して片足終了です。

さて、ここまでご紹介した流れを、片足10分でやってみましょう。

10分過ぎたら延長せずに右足へ！

できなかったところは、明日やればいいだけです。延長し出すと、何分もかかって大変だな〜という感じになってしまい、明日やるのが面倒に感じたりします。

改善の秘訣は、毎日コツコツ！毎日の積み重ねが大事です。

毎日やっていると、そのうち時間配分もわかるようになってきます。

また、今日は腎臓〜膀胱と子宮だけとか、範囲を決めてやってもいいですよ。一番気になる部分から重点的にやってみるのもオッケーです。

足裏は削るので滑りのよいマッサージクリームがオススメですが、ふくらはぎの部分はお気に入りのアロマオイルを使うのもいいですね。

楽しみながらやってみてくださいね。

ASTBO
SHIAWASE-NO ®

体質改善に必要なこと、あなたはすべて知りました。

たったこれだけで、子宮筋腫とさよならできるカラダづくりができます。

方法はここに書いた通りですが、それをどうやっていくか「やり方」が大事と言いましたよね。

正しい方法×やり方＝改善

です。どれだけ改善法を知っても、そのやり方が間違っていれば、改善しないのです。

最初にもいいましたが、たくさんの女性をサポートさせていただいた中で、改善する人の共通点というのがあることがわかりました。

それが、「やり方」です。

お悩みを改善される方は、**実践をアドバイス通り、そのままされます。**

しかも、あちこち浮気をせず、**ただそれだけをひたすらされます。**

さらに、ただするのではなく、**最初にものすごくがんばられるのです。**

これが、改善する人の特徴で、共通した部分。

正しい方法×やり方＝改善

たくさんの改善される方を見ていくと、このような方程式ができあがりました。

あなたもこの方程式で実践すれば、その先に、改善という答えが待っています！

お悩みを改善させて、もっと動けるカラダになれば、あなたの好きなことができます。

今、やりたくても我慢していること、ありませんか？

やりたいことができないなんて、あなたらしくありません！

我慢することなく、あなたのやりたいことを思いっきり楽しめる日々を送ってほしいと心から願っています。

それを実現できる方法があるのですから。

それでは最後に、この方法で改善された方のお声をご紹介しますね。

たくさんの方が改善されています。

あなたはまだやりませんか？それとも、そろそろ始めますか？

改善された方のお声 II

8

私は毎日欠かさずとはいかないですが、 細々と足つぼを続けています。

生理が２週間続いたりしていたのが、５日とか７日とかに短くなったのです。 生理痛も軽くなりました。

体全体を変えていくことが、悩みを改善するということを、ここではじめて知りました。

まゆさんのおかげで、筋腫も改善へむかっているし、このまま続けて、もっと小さくなるようにします。

先生のDVDのおかげで、筋腫は徐々に小さくなっています。

昨日は玄米御飯と焼きカボチャ、大根と人参とワカメの酢の物、味噌汁をお昼に食べて、夜は昼とほぼ同じで味噌汁を玉ねぎスープに替えました。

生理痛がかなりマシになって、薬を飲まなくてすむようになりました。

あと、以前にくらべて、疲れにくくなりました。６キロやせる、おまけつきです。

あんなにツラかったPMSの症状が改善してきました。

・頭ボーッ
・吐き気
・不快感
・おなかのハリ、などが、ほとんど感じずに、生理を迎えました。

その翌日も同様です。
これからも、ますます、マユイズム♡を摂りいれて、素直についてゆきたいと思います。

足つぼを始めて今回はじめての生理だったのですが、軽くなっています！
生理が始まる何日も前からお腹が張って苦しかったのが、今回は予兆なく始まったという感じです。

こんにちは。足つぼ講座(大阪)を受けたNです。

この度、まゆ先生のおかげで無事赤ちゃんが来てくれて、妊娠する事が出来ました。本当にありがとうございました。

私も、足つぼ続けて、少しでも赤ちゃんにとって過ごしやすい環境になるように頑張ります。

この私が妊娠できたとは、本当に本当に、足つぼの効果を実感しています！

双子のため、この先、まだまだわかりませんが、妊娠できたことが奇跡で、とっても嬉しかったので、ご報告させていただきます。

ゴリゴリだった足も、少しずつ少なくなり、足も軽くなってきました。

妊娠も希望していたのが、 願いがかない、しあわせの子宮あしつぼ®に出会えて本当によかったです。

出会えてなかったら、今ごろ子供にも会えていなかったと思います。本当に奇跡です。

生理痛の薬がいらなくなっていました。

あれだけ毎回飲んでいたのに、それが嘘のようです。先生に飲んでますかと聞かれて、そういえば飲んでない！と気づくなんて、あり得ないですよね（笑）
あんなに悩んでいたのに、改善したら忘れるなんて。

でも、本当にうれしいです。

先生に出会えて、そしてしあわせの子宮あしつぼ®に出会えて、本当によかったです！！

20年悩んできたPMSがウソのようになくなりました。

あれだけ悩んできたのに、なんだったんだろうという感じです。 おかげで、仕事もはかどります。

夜中にのたうち回るほど痛かった生理痛がまったくなくなりました。

トイレにいくのも、階段を這いつくばって降りて、本当に大変でした。

ロキソニンを飲んでいたけど、やめることができて、 あの痛みがないなんて、ウソみたいです。

約6ヶ月ぶりの婦人科検診。子宮筋腫の検査をしたところ、１センチほど小さくなっているとのことでした。

角度で小さく見えることもあるとお医者さんはおっしゃっていましたが、小さくなっているんだと私は信じて、これからも足つぼを続けていこうと思います、

しあわせの子宮足つぼに出会えて本当に感謝しています。

これからもたくさんの人に広めてあげてください。

私は、「自分の体を自分で守れる」ってことが、一番の贅沢って思うんです。

おいしいものを食べれても、豪邸に住めても、高級なものばかり身につけられても、 いつでも海外旅行ができるほどのお金持ちになっても…、 健康があって、やっと、しあわせを感じられると思うんです。

その健康を誰かに頼るのではなく、どこの病院へ行こう、誰に見てもらおう、
名医は誰だって探し回るのではなく、 探すのは自分の中。

自分で守れる、自分の体をコントロールできるって、すごいことだと思いませんか？

これって、最高の贅沢ごとだと私は感じるんですよ。

マイケルジャクソンが、薬のオーバードースで亡くなったじゃないですか。
あんなにすごい人でも、そんなことで命を落としてしまうんです。

もし、自分の体を自分で守れていたら…。
健康は、お金では買えないじゃないですか。

時間もお金では買えないですよね。とっても大事なものですよね、時間って。

お金で買えないもの、それをコントロールできるってすごすぎません？

時間をもしコントロールできたら、どうします？
すごいでしょ。

健康も同じだと思うんです。

それができるのが、しあわせの子宮あしつぼ®のセルフケアなんです。
セルフケアに合わせて、食事も必要ですよ。

でもそれも、自分でできること、自分ですること、ですよね。
この2つを持って、その扱い方がわかれば、最高の贅沢ができあがるんです。

最高の贅沢である、「自分の体は自分で守る」ができるようになる
女性がたくさんいる世の中になってほしいです。

HEART RIBBON CAMPAIGN

子宮筋腫で悩む女性を少しでも減らしたい、いや、撲滅したい！
お悩みを改善する方法がここにあるのだから！

という想いから発足した、子宮筋腫ぼくめつ運動「HEART RIBBON CAMPAIGN」

撲滅させるには、改善法をお伝えして、やってくださいね、と言ってるだけでは足りない！

「HEART RIBBON CAMPAIGN」では、
同じお悩みをもつ女性たちが集まって楽しくお話したり、分かり合えたり、
はげまし合えたり、普段の生活では実現できない「楽しい交流の場」として、
「The TEA Party」（お茶会）を開催しています。

「子宮筋腫のお悩みと立ち向かうのはいつも一人。
だって、食事もセルフケアも自分で自宅ですることだもん…。」

だからこそ、同じことやってるよ！っていう人たちの存在を感じることは、とても大きいのです。

ぜひ会いに来てください。気持ちが軽くなって、またがんばろう、
絶対悩みになんか負けない！って前向きになれますよ。
そして一緒に、悩める女性をぼくめつしていけるとうれしいです。
（開催のお知らせは、メールでお届けしています）

お読みいただき、ありがとうございました。

ONE DE MAYUでは、体質改善してお悩み解消するコンサルティングや、
自宅にいながら体質改善できるオンラインサービスを行なっています。

サービスは有料ですが、ご相談は無料で行なっています。
もし、お体のことでお困りでしらご相談くださいね。

無料相談のお申し込み

onedemayu.com

ONE DE MĀYU
婦人科サロン発祥の地