



バストアップを成功する為の 3つの秘密

特定非営利活動法人
日本ボディスタイリスト協会
理事長 大澤美樹 監修



3つの秘密

目次

使用許諾契約書

はじめに

Chapter 1

バストアップに成功する為の3つの秘密

Chapter 2

バストアップの基礎知識

Chapter 3

リンパトリートメントの基礎知識

Chapter 4

リンパトリートメントのポイント

Chapter 5



3つの秘密

リンパトリートメントと水

Chapter 6

リンパトリートメントで気をつけること

Chapter 7

リンパトリートメントにより期待できる効果

Chapter 8

主な臓器の基礎知識

Chapter 9

デトックス基礎知識

Chapter 10

東洋医学について

Chapter 11

五臓と五行について



3つの秘密

Chapter 12

バストアップ実践編

Chapter 13

バストアップ栄養学

Chapter 14

バストアップの真相 バストアップサプリメント

Chapter 15

バストアップの真相 豊胸手術の実態

Chapter 16

バストアップの真相 補正下着

Chapter 17



3つの秘密

バストアップの真相 バストアップ体操

使用許諾契約書

『バストアップラボ無料レポート～バストアップに成功する為の3つの秘密～』の著者である

大澤美樹（以下「著者」と言います）は、

お客様に、ダウンロードその他の手段により提供された『バストアップラボ無料レポート～バストアップに成功する為の3つの秘密～』（以下「本書」といいます。※PDF が 1 点あります。）を使用する権利を下記の条件で許諾します。

1. 著作権

本書に関する著作権等の知的財産権は、著者に帰属し、本書は、日本およびその他の国の著作権法ならびに関連する条約によって保護されています。

2. 権利の許諾

(1) お客様は、本契約の条項にしたがって本書を使用する非独占的な権利を本契約に基づき取得します。

お客様は、お客様の PC に搭載された HDD、その他の記憶装置に本書をダウンロードし閲覧することができます。

(2) お客様は、本書をバックアップまたは保存の目的において複製することができます。

(3) お客様は、個人的にお楽しみになる場合に限り、数量の制限なく、本書を複製することができますが、複製された本書には、それぞれ本契約書ならびに本書と同じ方法で著作権を含む財産権表示をするものとします。

3. 制限事項



3つの秘密

(1) お客様は、いかなる方法によっても、本書の改変をすることはできません。ただし、適法と認められる場合はこの限りではありません。

(2) お客様は、本契約書に明示的に許諾されている場合を除いて、本書を全部または一部であることを問わず、使用、複製することはできません。

(3) お客様には本書を使用許諾する権利はなく、またお客様は本書を第三者に販売、貸与することはできません。

4. 限定保証

本書は、一切の保証なく現状で提供されるものであり、著者はその内容に関して、明示的にも黙示的にも本書に関して一切保証しません。本書に関して発生するいかなる問題も、お客様の責任および費用負担により解決されるものとします。

5. 責任の制限

著者は、本契約その他いかなる場合においても、結果的、付随的あるいは懲罰的損害（損害発生につき著者が予見し、または予見し得た場合を含みます）について、一切責任を負いません。お客様は、本書の使用に関連して第三者からお客様になされた請求に関連する損害、損失あるいは責任より著者を免責し、保証するものとします。

6. 契約期間

本契約は、お客様が本書を開封した時点、および、お客様が本書をダウンロードし、またはお客様のハードウェアに保存された日を以て発効し、次によって終了されない限り有効に存続するものとします。お客様が本契約のいずれかの条項に違反したときは、著者は、お客様に対し何らの通知、催告を行うことなく直ちに本契約を終了させることができます。その場合、著者は、お客様の違反によって被った損害をお客様に請求することができます。なお、本契約が終了したときには、お客様は直ちにお客様のハードウェア



3つの秘密

に保存されている本書データを破棄（お客様の PC 上のメモリーからの消去を含みます、冊子の場合は消却）するものとします。

7. その他

- (1) 本契約のいかなる修正、変更、追加、削除その他改変も無効とします。
- (2) 本契約のいずれかの規定が日本国の法律で無効とされた場合も、残りの規定は依然有効とします。
- (3) 本契約は日本国法を準拠法とします。本契約に関連または起因する紛争は、東京地方裁判所を第一審の専属的合意管轄裁判所としてこれを解決するものとします。



3つの秘密

はじめに

どうもはじめまして、

日本ボディスタイリストの理事長の大澤美樹です。

今回はバストアップラボの無料～バストアップに成功する為の3つの秘密～のE-b o o k
をダウンロードしてくださりまことにありがとうございました。

「どうしたら自分をもっとキレイにみせられるのか？」

これは誰でも知りたいことです。

私はスタイリストをしていた頃、どうしたらキレイに見せることができるのかと、いつも
かんがえていました。

そんな頃に出会ったのがリンパトリートメントです。最近ではよく耳にするようになりま
したが簡単にいうと老廃物を排泄するトリートメントです。

今までの美容では自分に必要な栄養素を与え補うことを中心のサプリメントが話題でした。

しかし、ここ数年ではエステ業界や医療界でも注目されているのが排泄理論を中心に考え
たリンパトリートメントなのです。



3つの秘密

なぜ注目されているかというとリンパトリートメントには排泄作用と免疫作用があるといわれていて人の身体は「補給」と「排泄」を繰り返すという循環をしているからこそ免疫作用も働くのです。

老廃物が溜った状態だといくら効果の高いといわれている方法でマッサージをしようが胸に良い栄養を取り入れようとも期待している効果が得られないのは当然ですよ。

だからこそ基本である排泄作用をしっかり促すことがバストアップを成功させるために必要なのです。

あなたもこの無料レポートをきっかけにココロもカラダもキレイに浄化出来るように私がお手伝いさせて頂きたいと思います。

そして、ただバストアップするだけではなく、美を追求しながら理想のボディラインへと近づいて貰いたいと願います。

ココロとカラダを浄化できる“正しいバストアップ”を教えます。

3つの秘密

そして、この方法を実践して成功したら

「2カップも大きくなって彼氏に褒められた」

「自分に自身が持てるようになって毎日楽しい」

「プールや海に行くのに着たい水着がきれるようになった！」

などの、あなたの喜びの声をぜひ聞かせてくださいね。



日本ボディスタイリスト協会 理事長

大澤 美樹



3つの秘密

Chapter 1

バストアップに成功する為の3つの秘密

ではまず説明の前にバストアップを成功させる為に必要な3つの秘密についてお話させていただきます。

早速ですが本書でご説明する3つのポイントとはずばり！

◆ポイント1 リンパトリートメント

◆ポイント2 陰陽ストレッチ

◆ポイント3 ツボの刺激

がバストアップを成功させるために凄く重要なポイントとなりますので覚えておいて下さい。

なぜ重要なキーワードになるかを簡潔にお伝えしますので少しだけ私にお時間を下さい。

当然の事ですが人間は生きていく為に酸素が必要ですね。

そして生きていくために常にエネルギーが使われます。

これを例えると新聞を燃やすと酸化して、燃えた後には灰が残ります。



3つの秘密

このゴミを集めるにはほうきが必要です。

同じように考えてみてください。

常に人間の身体には酸素を必要としているためエネルギーが使われる度にゴミ（老廃物）が出ます。

そのゴミをほうきではなくあなたの手でゴミ箱に運ぶ事が大事なのです。

この老廃物の排泄をしっかりする事が女性ホルモンの分泌をスムーズに促しバストアップを成功させる為の鍵となる訳です。

老廃物が溜っている状態ではいくら効果の期待出来るバストアップ方法を試したとしても結果として失敗してしまう事もあるのです。

どうせバストアップにチャレンジするなら成功する為のポイントおさえて失敗の無いような方法を選ぶのも大切な事だと思います。

では少しだけ固い説明になりますが、これからバストアップを成功させる為に必要不可欠なリンパトリートメントの基礎をあなたに包み隠さずお教えしたいと思います。



3つの秘密

Chapter 2

バストアップの基礎知識

◇バストの構造

バストの 90%は脂肪組織と 10%の乳腺で構成されています。

ちなみにバストが大きい人も小さい人も乳腺の数は変わりません。

つまり、バストの大きさは脂肪の量により変わるのです。

◇女性ホルモン

女性ホルモンとは2種類存在してエストロゲンとプロゲステロンという2種類存在します。

エストロゲンとは排卵の準備をするホルモンであり生理が終わる直前から排卵前に分泌量が多くなります。この女性ホルモンが多く分泌されると女性らしいバストやくびれたウエストが出来るのです。

また、プロゲステロンは黄体から分泌される女性ホルモンで排卵を促す効果があります。

また、プロゲステロンが多く分泌されるとむくみやイライラ等の生理前の症状が起こるのです。

つまり、生理中に胸が張るなどの現象で分かるとおり女性ホルモンの分泌を促すこともバストアップを成功させるために必要なのです。



3つの秘密

◇綺麗に見えるバストの黄金比

バストの形で自分のバストのタイプを把握できたら次はキレイに見えるバストの黄金比について勉強しましょう。

ちなみに黄金比とは人間が美しいと感じる比率の事を指しています。美術業界で言うのでしたらギリシャのパルテノン神殿やモナリザ、自然界で言えばひまわりやバラの花までその黄金比が適応されているのです。

そして驚くべき事にバストにも万人が美しいと思う黄金比が存在するのです。

上記の図で近似値は1:1.618、約5:8 の比率の事を黄金比というのですがここでは数学の勉強をするつもりは有りませんので要約したいと思います。

では具体的に美しく見えるバストの黄金比を教えたいと思います。

- ・ 乳首から鎖骨までの理想的な長さは 18cm
- ・ デコルテから乳首までの理想の長さは 18cm～22cm



3つの秘密

- ・ 右乳首と左乳首の理想の長さは18cm～22cm
- ・ アンダーラインから乳首までの長さは5cm～6cm
- ・ 乳輪の理想的な直径は3.4cm～3.5cm

この様に人間が美しいと感じる比率は存在しますが100%この黄金比に当てはまる人間は本当に珍しいので、当てはまらないからといって落ち込む必要は有りません。

3つの秘密

Chapter 3

リンパトリートメントの基礎知識

◇リンパの主な働き

免疫作用……………身体の浄化、老廃物・異物を排除する働き

排泄作用……………細胞から老廃物・異物を心臓近くの静脈管まで運ぶ働き

◇リンパのメカニズム

身体の中に溜った老廃物はバストを成長させる大敵です。

老廃物は静脈に入って心臓へ戻り便や尿や汗になって排出されます。

静脈に入りきらなかった老廃物はリンパ液に運ばれて、最終的に体外へ排出されます。リ

ンパ管は自ら押し出す力が無く筋肉の収縮によって押し出されるので、筋肉が衰えていた
りする場合は老廃物が溜りやすくなるのです。

そこで筋肉量が少ない女性でも老廃物をキレイに排出する為に考えられたのがリンパトリ
ートメントなのです。



3つの秘密

◇血液循環とリンパ

主に血液は、心臓を起点として出て行き全身を巡って帰ってきます。

「行き」は動脈を流れる血液として、ポンプの役割をする心臓から勢い良く押し出され、全身の細胞に栄養と酸素を運びます。

それらの役目を終えた「帰り」は全身の細胞から老廃物・二酸化炭素を回収し、心臓に戻ってきます。

「帰り」に通る道（管）は、静脈ですがそこに入りきらなかった老廃物は、リンパ管を通じて心臓に向かい、最終的には、鎖骨付近の大静脈に合流します。



3つの秘密

◇リンパトリートメント基礎テクニック

- ①圧力・・・手のひら、指を密着させる程度の圧力です。
- ②手順・・・リンパ液の最終出口である鎖骨をまずトリートメントします。
- ③方向・・・カラダの各部位の一番近くのリンパ節に向かって行います。
- ④リズム・・・呼吸に合わせてゆっくり、同じ部位は2秒程度が目安。



3つの秘密

Chapter 4

リンパトリートメントのポイント

◇リンパケアー

毎日のリンパケアーとして、リンパの最終出口と言われる鎖骨付近のケアーをして老廃物の排泄をうしっかりしましょう。

また、マッサージジェルなどを使用し、皮膚に刺激を与えすぎないようにジェルは多めに使用してください。

ちなみにジェルに関しましては市販のマッサージジェルやクリームで構いません。

◇陰陽のバランス

東洋医学では、人間の身体には14本の経路があり、調整されていると言われています。

この14本の経路もすべて陰陽に分かれ、中でもリンパと関係がある「陰系」、間接や筋肉の機能を高める「陽系」と分かれています。



3つの秘密

リンパトリートメントでは、この「陰」「陽」のバランスも組み合わせられています。

また、陰陽のバランスを整える為に体の表面と裏側からストレッチ等のアプローチをする事も大切なのです。

◇自分の生活スタイルに向き合う

健康美容を意識した自己の健康管理をする時代になってきているため、自分の生活リズムや環境に向き合う機会として生活スタイルをチェックする項目を取り入れています。

吸収と排泄は日常生活でも大切なポイントですので、生活スタイルを見直すキッカケにして頂きたいです。

◇リンパで大切な水分補給

水分を多めにとり、身体全体の老廃物などを流しやすくし、積極的に排泄していきましょう。

そして、内臓の負担なども軽減してあげましょう。



3つの秘密

Chapter 5

リンパトリートメントと水

私たちが普段、何気なく飲んでいる「水」の存在について水とは何なのか、どれだけ大切な存在なのかを考えたことがありますか？

生きていく中で酸素は必要ですね？

そして、その次に必要なものが「水」なんです。

人は生まれる前から羊水につかっているのですから。

羊水は海水の成分に近く、地球も海から生まれています。

水は生命の源と言えますね。

では、「水」は身体の中でどのように使われているのか？

人の身体の中に水分は60%くらい存在するというのは聞いたことがあるでしょう。

中でも、全身に酸素や栄養を運ぶ血液は、液体分の90%が水分と言われているのです。



3つの秘密

さらに、臓器でも70%くらいです。

身体にとってどれだけ「水」が必要なのか分かって頂けたでしょうか。

リンパトリートメントでは、必ず水分の補給をオススメしています。

それは、十分な「水」は血液・リンパの流れをスムーズにし、老廃物を排出してくれるからです。



3つの秘密

◇「水」とむくみ

良い水を沢山飲んで、身体に溜まった老廃物を排出するのがリンパです。

便、尿、汗や涙で毒素を追い出さなければいけません。

「水太り」とはどのような状態を言うのでしょうか？

これこそリンパの流れが関係します。

太っているのではなく、むくんでいるのです。

水太りと思っている方はむくみを「太った」と誤解しているのです。

水分量を控えるのではなく水分が滞らない体質を心がけるのが大切です。

健康な状態なら「水」を飲んでもきちんと排泄されます。脂肪が多い人は、普通の人と比べて10%近く水分量が少ないと言われています。

水の循環が滞り、さらにむくみと肥満を招いているのです。



3つの秘密

◇水分代謝を上げるには？

①身体を温める

むくみやすい方はリンパの流れに注目してみましょう。

体内の水分は、リンパを通して回収され、鎖骨下静脈を抜けて腎臓でろ過されて排出されていきます。

リンパには運動能力がないので流れを促進するには、筋肉運動と血液の流れが中心になります。

筋肉をあまり動かさないと流れも滞り、血液の流れが滞ると当然リンパの流れも滞ってしまうということです。

血液循環に関する「冷え」を感じたらリンパの流れも滞っているサインです。



3つの秘密

②汗を流す！

汗腺にも2種類出る汗があります。

比較的サラサラした体温を調節するサラサラ汗。

もう一つは皮脂腺から肌の深部に溜まった毒素を出すドロドロ汗。

どちらも大切な働きをしています。

水分を多めにとり、半身浴やリンパマッサージをするとデトックス効果が倍増します。



3つの秘密

③涙を流すこと

涙を流すこともデトックスの1つです。

涙は神経と密接な関係があります。

また「ナトリウム」と「カリウム」が感情にも関係しているのです。

これらがデトックス涙でストレスの開放としてストレス物質をコルチゾールが排出されると科学的に裏付けされ、感情的に流した涙だけデトックス涙と言われています。



3つの秘密

◇水の最低摂取量

[1日200ml × 1日7～8回 = 1日1.5ℓ～2ℓ]

水は1日に1.5ℓ以上飲むといいとされています。

腎臓が1分間に作る尿の量は1mlとされています。

1日は24時間×60分は1440分になるので1日に1440mlの尿が作られることになるのです。

1回の排尿は約200mlくらいとすると1日7回くらいは排尿することになります。

水分が多ければもっと頻繁に排尿が行われ、濃い尿は腎臓に老廃物を溜めているので負担も大きいのです。

多めに水分をとり、腎臓の負担も軽減しましょう。



3つの秘密

◇いつ、どんな時に飲めばいいの？

・朝起きたら

コップ1杯～2杯のお水を飲みましょう。

・食前食後に

食べ物の消化吸収がスムーズになります。

また食欲が多く食べ過ぎてしまう時にも満足感で食事の量を軽減することができます。

・運動の前後に

コップ1杯の水を飲みましょう。

リンパトリートメントでは血流は大切です。

お水を飲んで血流を促進させ、筋肉をポンプする方が効果的です。



3つの秘密

- ・イライラするとき

ストレスは内臓に負担がかかります。

一時的に腎臓機能などが低下しむくみの理由と考えられる場合があるのでイライラする時は積極的に水を飲みましょう。

- ・のどが渇いたり、頭がボーっとする時

脳は臓器の中でも1番水分を必要としているため水分不足のサインです。

- ・肌がカサカサして乾燥するとき

肌は外から水分を奪われてしまうので常に水分補給をしましょう。



3つの秘密

Chapter 6

リンパトリートメントで気をつけること

無理のない施術を行い、水分量を多めにとりましょう。

また、癌・及び悪性腫瘍の方。白血病・血栓症・炎症・発熱などの方は施術を行わないで下さい。

高血圧・低血圧・心臓病・甲状腺疾患（ホルモン分泌）・婦人科系の病気・腎臓障害・重度な静脈瘤・外科手術後3週間以内の方は、医師の確認のもと行って下さい。



3つの秘密

Chapter 7

リンパトリートメントにより期待できる効果

- ① 組織中に滞留している毒素の排泄・水分滞留の改善
- ② 血液・リンパの流れを良くし、循環機能の改善
- ③ 偏ったホルモンバランスの改善
- ④ 心身共にリラクゼーションをもたらすストレスを和らげる

3つの秘密

Chapter 8

主な臓器の基礎知識

- ① 大脳…左右の大脳半球があり身体の左半身は右、右半身は左へ情報を送っています。
- ② 小脳…筋肉、関節からの情報により身体のバランスをとる役割をしています。
- ③ 甲状腺…甲状腺ホルモンは新陳代謝を促しエネルギーを作ります。
- ④ 副甲状腺…カルシウムとリンの調節をします。カルシウムが減るとホルモンが分泌され骨からカルシウムが補われます。
- ⑤ 十二指腸…胃から送られた食物を膵液、胆汁と合わせ小腸へ送り出します。
- ⑥ 膵臓…膵液と言う消化酵素をつくり十二指腸に送ります。そしてインスリンとグルカゴンというホルモンを分泌し血糖値の調節をします。
- ⑦ 肝臓…有毒物質の解毒をして胆汁中に流したり、アルコールの分解をします。また、血液の貯蔵庫としてエネルギーを蓄え血液量の調節をします。
- ⑧ 胆のう…胆汁から水分をしぼり、貯蔵します。胆汁は脂肪を消化・吸収されやすい形にします。



3つの秘密

- ⑨ 腎臓…血液中から尿をろ過する左右で一体の臓器です。尿は約85%が水分です。
- ⑩ 小腸…消化物を分解し栄養を吸収し、残ったカスは大腸に送ります。
- ⑪ 大腸…上行、横行、下行結腸とあり、消化物は水分が吸収され便となります。
- ⑫ 直腸…長さ20cm位の排便するための器官です。便が直腸に入ると、自律神経の働きで便意をもよおします。
- ⑬ 脾臓…約100gの器官で古い赤血球を壊し、大出血時などのために赤血球を貯蔵したりリンパ球をつくります。
- ⑭ 横隔膜…心臓と肺を乗せている筋肉質の膜です。肺を呼吸させたりします。
- ⑮ 頸椎…脊椎は上から、頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨から成り立っています。その一部で7個の頸椎を示し、首周辺にあり頭を支えています。
- ⑯ 胸椎（脊椎）…胸椎12個、腰椎5個から成り立ち椎骨の間に椎骨板があり変形が可能なため、固定されたまま上半身を前後左右に倒したり回したりできます。



3つの秘密

- ⑰ 腰椎…脊椎の一部からなります。腰の部分にあり上半身の運動で一番負担を受ける場所です。
- ⑱ 副腎…副腎皮質ホルモンは3種類あり、ストレスを除く「糖質ホルモン」、血液中の塩分調節をする「電解質ホルモン」、性腺を刺激する「副腎性性腺ホルモン」があります。

3つの秘密

Chapter 9

デトックス基礎知識

◇有害ミネラルの5つの要素

- A、水銀…中枢神経に強い毒性を示し悪影響を起こしやすい。
- B、鉛…腎臓や肝臓に溜まりやすく腎肝障害を引き起こしやすい。
- C、カドミウム…骨に溜まりやすい。
- D、アルミニウム…神経の働きを妨げる可能性がある。
- E、ヒ素…細胞呼吸に必要な酵素と結合して機能低下させやすい。



3つの秘密

◇有害ミネラルによる障害や症状

A、感覚障害、運動失調、しびれ、自律神経症状など

B、頭痛や疲労、筋肉痛、貧血など

C、骨粗しょう症、骨折など

D、アルツハイマー症、能力低下など

E、中枢神経の麻痺、臓器機能の低下など



3つの秘密

◇有害ミネラルは身体のどこから排出されるの？

便（75%）

尿（20%）

汗（3%）

毛髪（1%）

爪（1%）



3つの秘密

◇デトックス食材

ペクチン…レンコン、オクラ、トマト、りんご、果物系など

ケルセチン…タマネギ、アスパラ、ブロッコリー、りんごなど

アルギン酸…海草、モズクなど

マンナン…こんにゃく

セルロース…ごぼう、長いもなど

セレンウム…にら、ねぎ、タマネギ、にんにく、マッシュルームなど

硫化アリル…タマネギ、ねぎ、にら、にんにく、らっきょうなど

イソチオシアネート…キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、大根など

メラノイジン…味噌、しょうゆなど

3つの秘密

Chapter 10

東洋医学について

「東洋医学」は東洋の地で育ち、その他の人間の身体の状態や体質に合わせ数多くの臨床経験を元に受け継がれた「医学」と言われています。

近代医学は、薬や手術の治療がイメージされますが、東洋医学は自然哲学の思想の裏付けによる予防医学と言えるのではないのでしょうか？

そして、東洋医学に基づく手法は陰陽五行説をベースに経路とツボに対して行います。

経路とは、身体に流れる「気」の道筋のことで主に全身に14本あり、さらにそれらの上にあるツボは360余り点在します。

このツボのつながりが経路であるとも言えます。

3つの秘密

◇五行説について

万物を木・火・土・金・水の5つの要素に分類し、それらの関係を説いた理論です。

これらの5つの要素はお互いに支配したり、されたりしてバランスを保っています。

この代表的な関係を「相生」と「相克」と言います。

◆相生とは…相手を生み育てると言う親子関係です。

五行では木→火→土→金→水という流れを言います。

木が燃えて火がおきて、火からできる灰が土になり、土から金が生まれ、鉱脈から水が湧き出て、その水は木を育てていくという流れの関係です。

◆相克とは…相手を抑制する関係です。

五行では木→土→水→火→金という流れを言います。



3つの秘密

木は土から栄養を吸収し、土は土手として水の出を抑え、水は火を消し、火は金を溶かし、
金属の刃物は木を切り倒すという流れの関係です。



3つの秘密

◇五行と五臓の五行説

肝[木]…気血がスムーズに動くように調節する機能をさします。

西洋医学の肝臓の働きも含みますが、感情や交感神経と関係しストレスの影響を受けやすいとされています。

心[火]…心臓も含む他、大脳に関わる精神活動（意識・思考・睡眠）を支えています。

身体全体の司令塔の役割を持っています。

脾[土]…消化吸収を通じて生命力を補充する働きや栄養を運び、栄養代謝となる器官です。

西洋医学では、消化器官や膵臓と関係します。

肺[金]…呼吸の調節器官の他、皮膚、免疫機能、水分代謝とも関わりがあります。

身体のバリアのような働きをします。

腎[水]…腎臓の働きの水分代謝の働きの他、成長、発育、生殖などにも関係するので、副腎や生殖器などの働きも含みます。

3つの秘密

Chapter 1 1

五臓と五行について

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆嚢	小腸	胃	大腸	膀胱
五根	目	舌	唇	鼻	耳
五主	筋・爪	血脈	唇・肌肉	皮膚・毛	骨・髪
五色	青	赤	黄	白	黒
五志	怒	喜	憂	悲	恐

◇五行と五臓の関係

木…運動神経疾患、自律神経、筋肉痛、筋がつる、肩こり、情緒不安定、じんましん、眼病一般（白内障など）

火…血液循環障害、自律神経失調、心臓衰弱、息切れ

土…消化器疾患、出血性疾患、糖尿病、肩こり、低血圧、口内炎

金…呼吸器、扁桃腺、蓄膿、皮膚病（湿疹）、喘息、鼻水



3つの秘密

水…腎臓病、膀胱炎、頻尿、関節痛、子宮系、前立腺、抜け毛、白髪、冷え性、耳系、無
気力、肩こり

3つの秘密

Chapter 1 2

バストアップ実践編

◇基本のバストアップ

では実際にバストアップに効果が期待出来る基本のリンパケアとツボの刺激と陰陽ストレッチをご紹介します。

あくまでも基本になる動作なのでまずはこの3つを覚えましょう。

◆ポイント1 デコルテリンパケア





3つの秘密

老廃物の最終出口とされる

鎖骨のつまり確認（リンパトリートメントの最終出口のつまり確認）

鎖骨の骨に沿って指を2本使いさすりながらほぐします。

★左右3秒くらいの感覚で5回ずつ流します。

3つの秘密

◆ステップ 2 ツボの刺激



胸の真ん中にあるツボ

女性ホルモンの分泌と深いかわりのあるツボで、美肌効果やストレスの緩和にも効果的
と言われている嬉しいツボです。

皮膚が少し沈むくらいの強さで呼吸に合わせて4秒吸って押して4秒掛けて息を吐きなが
ら押した指を離してください。

★呼吸に合わせて3回押します。



3つの秘密

3つの秘密

◆ステップ 3 陰陽ストレッチ（陰）



鎖骨下の小胸筋をストレッチします！（ストレッチ）

あぐらをかいたまま手のひらを合わせ、肘を開きます。そのまま息を吸いながら 4 秒キープします。

ゆっくり息を吐きながら 8 秒間で手を天井に向かって伸ばしていきます。

息を 4 秒吸いながらそのままキープします。

今度は息を吐きながら 8 秒間で手のひらを天井に向けたまま膝に戻していきます。

★3 回ゆっくり呼吸に合わせて行います。



3つの秘密



3つの秘密

Chapter 13

バストアップ栄養学

ここではまず、自分が理想とするバストを作るための食事について説明していきます。

バストアップに有効な成分や、効果的な食材を使ったレシピなどをご紹介します。

レシピはもちろん参考にさせていただきたいのですが、

栄養成分を理解したら、ぜひオリジナルのレシピも作ってみてくださいね。

新しいメニューができましたら、ぜひメールで教えてください。

また、こういうメニューはどうでしょうか？というご質問も大歓迎です。

食事はバストアップにとって重要な部分を占めていますので、

続けていくことが重要です。

一回の食事で奇跡が起きるとは考えないでください。

むしろ、バストアップに有効な食事を続けることによって、

バストアップする体質に変えていきましょう。

食習慣を変えれば、体質が変わります。

ぜひ、新しい食習慣に変える！という決意で学んで実践してみてくださいね。



3つの秘密

少しずつバストが大きくなるにつれて、食事もしみになると思います。

料理が苦手だとか、料理をしたことがないという人もいるかもしれません。

そういう人もぜひ、この無料レポートを参考にして料理に挑戦してみてください。

ここに載せられている食材を使ったものを、コンビニなどで買ってくるという選択肢もないことはないのですが・・・

コンビニなどの商品は、食品添加物や保存料が入っていることが多いものです。

コンビニの商品が全部そうだというわけではありませんが、

こうした保存料などは健康面でマイナスです。

自然とバストアップさせるためには、身体が健康であることが前提ですから、

できるだけ身体に良いものを食べるようにしましょう。

【バストアップのために必要な栄養】

食べなければ体重は増えません。

ごく当然のことですが、これと同じく、食べなければバストは大きくなりません。

身体の他の部分の余分な脂肪を胸に移動させる、というエステなどもありますが、



3つの秘密

これにも限界があります。

健康の基本は、栄養バランスの取れたものをきちんと食べることですが、
バストアップも基本も、バストに良いものをきちんと食べることです。

では、その中でバストアップに有効な栄養素についてお伝えしておきましょう。

○ タンパク質

タンパク質は、身体を作るうえで基本的な栄養素となります。

バストは脂肪分できているから、脂肪分を多く摂るという考え方もありますが、
基本的にはタンパク質が必要です。

タンパク質は人の血や肉（筋肉も含む）となるからです。

また、女性ホルモンの分泌を促し、より女性らしい身体（バストが大きい）になるよう助けてくれます。

タンパク質がないと、バストが大きくなってもそれが定着しませんから、
毎日良質のたんぱく質を摂取する必要があります。

動物性・植物性の違いも踏まえて、バランスより摂りたいものです。



3つの秘密

動物性タンパク質としては、牛肉や魚などに加えて、
牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品も含まれています。

植物性としては、主には大豆製品でしょう。

納豆、豆腐、豆乳がそれにあたります。

また、枝豆や小豆など、他の豆類からもタンパク質を摂取できます。

適度にプロテインを飲むという方法もあります。

筋肉がつきそうなイメージがあるかもしれませんが、簡単にタンパク質が摂れるため
おやつ感覚で飲むことができるでしょう。

○ ビタミン A

ビタミン A は美肌効果があることで知られています。

バストも皮膚で覆われているわけですから、バストに張りを持たせ、
適度な弾力を持たせるのにビタミン A が有効ということです。

ビタミン A が多く含まれているのは、やはり緑黄色野菜でしょう。

色の濃い野菜を中心に、毎日の食事に野菜を含めるようにしましょう。

また、レバーやうなぎ、卵黄などにも含まれています。

ビタミン A は油に溶けやすいという性質がありますから、



3つの秘密

野菜炒めなどにすると効率よく摂り入れることができます。

生よりも熱を通したほうが食べやすいでしょう。

しかし、どうしても野菜を摂ることが苦手という人は、

ジュースで飲むことをお勧めします。

最近はおいしい100%ジュースがたくさん登場しています。

フルーツが混じったもので構いませんから、毎日野菜ジュースを飲むようにすれば、定期的にビタミンAを摂取していることになります。

この後続けて紹介していきますが、バストアップのためには

他のビタミン類も摂取したほうが良いと言われています。

野菜ジュースであれば、数種類のビタミンを同時に摂取できるため効果的です。

これなら、毎日続けられるのではないのでしょうか。

また、バストアップ以外にも、健康面でプラスになることは間違いありません。

○ ビタミンB1

血行促進効果のあるビタミンB1も、バストアップに一役買います。

色白の人のバストを見てみると、バストに血管が張り巡らされていることが分かるでしょう。



3つの秘密

バストアップさせるためには乳腺を刺激し、発達させることが必要ですが、

血行が良くなると乳腺に栄養が届きやすくなります。

ビタミン B1 は糖質や炭水化物を分解してエネルギーにする作用がありますが、

しっかりカロリーを燃やすとダイエット効果もあります。

バストアップとダイエットを同時に促進してくれる優れたものが、ビタミン B1 なのです。

ビタミン B1 が多く含まれている食品としては、

豚肉、うなぎ、ごま、ピーナッツ、海苔、栗、マイタケ、ご飯（白米）などです。

上手に料理して摂取したいものですね。

○ ビタミン B2

ビタミン B2 は脂肪分を燃焼させる効果があります。

また、タンパク質や炭水化物を代謝させる効果もあります。

さらには赤血球の形成を促す作用もあります。

これら3つの効果は血行の促進に役立ちますから、

バストに栄養を届けるのに役立ちます。

ビタミン B2 はレバーや肉類（牛肉・豚肉）、アーモンドやしいたけに含まれています。

卵にも含まれていますので、色々アレンジして料理していきたいですね。



3つの秘密

○ ビタミン B6

ビタミン B6 の力で注目したいのは、女性ホルモンの分泌を助けてくれるところです。

ビタミン B6 は体内でリン酸に変化します（リン酸は直接摂取することはできません）。

これがエストロゲンという女性ホルモンを活性化させる作用があるのです。

女性ホルモンによって、女性はより女性らしい体つきになりますから、

バストアップ効果を期待することができます。

ビタミン B6 は、大豆や小豆、ピーナッツなどの豆類に多く含まれています。

また、ニンニク、ゴマ、そば、玄米などにも含まれています。

肉類や魚類にも含まれているのが特徴で、レバーや青魚を食べると良いでしょう。

魚が好きな人なら、カツオやマグロなどだけでなく、イワシやアジ、サバなど

比較的低価格な魚でも大丈夫です。

○ ビタミン C

女性がよく注目するのがビタミン C ではないでしょうか。

美肌効果があることでも知られていますね。

ビタミン C はコラーゲンの生成に不可欠な成分です。

コラーゲンは骨や皮膚を作る役割を果たしますから、

丈夫な骨格によってバストを支え、バストに張りつつやを与えるのに必要です。

柔らかさと張りを兼ね備えたバストを作るために、ビタミン C は重要なのです。



3つの秘密

ビタミンCは他にも、ビタミンB6と同じく女性ホルモンの分泌を助けます。

また、身体の調子を整えるアミノ酸を合成する役割も果たします。

これらの面を考えても、バストアップに必要な栄養素と言えるでしょう。

ビタミンCは、レモンやオレンジを始めとする柑橘系の果物に多く含まれています。

またトマトやアセロラにも含まれています。

フルーツを毎日食べることをお勧めしたいのですが、難しい人は

やはり果物ジュースで摂取することができるでしょう。

○ イソフラボン

大豆に多く含まれていることで知られているイソフラボン。

「大豆イソフラボン」と言われることもありますね。

このイソフラボンは、バストアップを考えるにあたり、

最も重要な栄養素と言えるでしょう。

イソフラボンは、「植物性のエストロゲン」とも呼ばれており、

女性ホルモンであるエストロゲンに非常によく似た効果を発揮します。

これは大豆の胚芽に含まれているわけですが、飲むことによって

まるで女性ホルモンが分泌されているような効果を身体に与えるのです。

ですから人工的なサプリを飲んで女性ホルモンそのものを無理やり分泌させなくても、



3つの秘密

イソフラボンを摂取することで同じ効果を得られます。

このように、イソフラボンは豊胸に効果ありということは知られています。

どの食品によって摂取したらいいのかと言いますと、

お勧めなのは豆乳です。

この後に詳しく記しておきますが、豆乳はバストアップに欠かせません。

ちょっと苦手だという人にもおいしく飲んでもらえる工夫を

書いておきますので、ぜひ一緒にがんばりましょう。

豆乳以外にも、イソフラボンは納豆や豆腐、味噌や醤油など、

大豆由来の食品には多く含まれています。

大豆を中心とした食生活にすると効果が上がりそうですね。

○ ボロン

ボロンは「巨乳育成成分」と呼ばれることもあるほど注目されています。

ホウ素の一種である栄養成分で、骨を形成するために使われます。

このミネラルがバストアップに役立つことは知られていませんでしたが、

一部のタレントやアイドルが「キャベツを食べて胸が大きくなりました！」と

言っていることを受け、知られるようになったのです。



3つの秘密

キャベツがバストアップに役立つことなど知られていませんでしたが、
実際にバストアップしている・・・それはなぜか？ということが話題になり、
このボロンが一躍脚光を浴びることになったのです。

ボロンは骨を作る効果と共に、エストロゲンの分泌と活性化を助ける役割を果たします。
そう、女性ホルモンを自然な方法で作りに出していくのです。

詳しくはまた後ほど記述しますが、ボロンはキャベツに多く含まれています。
また、リンゴやブドウ、梨や桃などにも含まれていることが明らかになってきました。
ボロンの摂取のために、こうしたフルーツを食べることもできます。

では、このような栄養成分を理解したうえで、実際にどんなものを食べれば良いのか？
どんなものを飲めばいいのか？を考慮していきましょう。



3つの秘密

【理想のバストにする食べ物&飲み物】

さて、バストアップさせるための栄養素は以上の通りですが、
実際に何を食べればいいのでしょうか？

必要な栄養素を摂ることによってバストアップする時は、
一定の栄養素を定期的に摂り続けることが必要です。

何かを食べればすぐバストが大きくなるような、奇跡の食べ物はありません。
カギとなるのは定期性。続けることが大事なんです。

でもそうすると、食べなければいけないものが多すぎると感じるかもしれません。
上記に挙げた食品を全部毎日食べようと思うと・・・
ちょっと大変ですね。

しかし、上の部分に出てきた食品例を、もう一度よく見てみてください。
じつはある食品には、複数の栄養素が含まれているのに気づきませんか？
そうです、重複して登場している食品が幾つかあったはずですよ。

この無料レポートでは、こうした「効率よくバストアップ成分を摂れる」食品を
定期的に食べていくことをお勧めしています。



3つの秘密

一か月集中して続けていくこと。

そして好みに合えば、できるだけ長く続けていただきたいものです。

ではこれから、バストアップに有効な成分が複数含まれている食品や、

特に効果があると思われる食品をご紹介します。

さらにその後にレシピも紹介されていますから、ぜひ参考にしてくださいね。



3つの秘密

■ 毎日豆乳を飲んで理想のバストをゲット！

理想のバストを作るうえで欠かせない食品は、豆乳です。

豆乳には上述のイソフラボンが多く含まれているだけでなく、
他にも多くの美容成分が含まれているからです。

各種ビタミン群は、ストレスと軽減させ、お肌に張りつつやを与えてくれます。

バストは精神状態が大きく影響しますから、心を落ち着かせて
毎日を楽しく過ごすことも重要なポイントです。

生活していればどうしてもストレスは感じるものですが、
たとえばビタミン B1 はイライラした気持ちを落ち着けてくれる効果があります。
少しでもストレス対策になる栄養分を摂ることで、バストアップさせていきたいものです。

また、バストが大きくなっても、肌あれの状態だったらイヤですね。

美肌効果が高いビタミンを豆乳から摂取することで、
ただの巨乳ではなく、美乳にもすることができるのです。

豆乳の良いところはさらにあり、牛乳の 10 倍と言われる鉄分を含み、
貧血対策としても効果を発揮します。

女性は生理中には貧血になりやすいものですが、



3つの秘密

貧血になってしまうと、バストに行き渡る栄養も届きにくくなってしまいます。

（体全体が貧血で、バストだけ大丈夫ということはありませんからね。

貧血になっているということは、そのままバストにも悪影響があるということです）

じつは豆乳を飲み続けることによってバストアップしたという声はたくさんありますが、
生理が安定してきたという声もたくさん聞かれています。

また、生理中にフラフラしてしまうこともなくなったという女性が多くいます。

バストアップのみならず、女性としての身体を整えてくれる、とてもうれしい飲み物。
それが豆乳なんですね。

バストアップ以外の目的で豆乳を飲んでいる人も多いのではないのでしょうか。

大豆イソフラボンはダイエット効果もあると言われていますね。

（大豆は、某 CM でも取り上げられていますよね）

では、豆乳をどのくらいの頻度で、どのくらいの量飲めばいいのでしょうか？

ズバリ、毎日400cc以上です！

よく200ccくらいのパックでも豆乳は売られていますが、



3つの秘密

それを毎日2本以上飲むことをお勧めします。

（好きな人は3本以上でもOKですが、無理をしないでくださいね）

できれば一度に400ccを一気に飲むよりも、

200ccを2回に分けたほうが良いようです。

もし600ccくらい飲めるようであれば、

毎日3回（食事の時や合間に）、200ccずつを飲むといいですね。

「わたしは豆乳が好きだからいくらでも飲めるわ！」

という人も中にはいるかもしれませんが、一日1リットルくらいまで大丈夫でしょう。

もちろん身体に悪いというわけではなく、無理をしない範囲なら良いのですが・・・

この後、バストアップに役立つ他の食べ物も紹介しますので、

それらも食べられるようにしておいてくださいね。

ところで、豆乳と言っても、色んなメーカーの色んな豆乳があることにお気づきでしょう。

どのように選べばいいのでしょうか？

特にこれがお勧め！というのはないのですが、

できるだけ「成分無調整」という表示のある豆乳を選んでください。



3つの秘密

豆乳はどうしても味が苦手な人がいるため、
メーカーとしてもコーヒープールい味付けをしたり、ココア味にしたり、抹茶味にしたり、
様々な工夫をしてくれています。

それはそれでありがたいことなのですが、
バストアップのことを第一に考えていくなれば、やはり無調整豆乳が一番です。
成分が調整されたものは、どうしても栄養分よりも味に重きが置かれているのです。

ですから、ちょっと味が苦手だという人も、できるだけ
成分無調整の豆乳を飲むようにしてください。

味を変えたとしたら、その成分無調整豆乳に、自分なりのアレンジを加えて
飲むことができます。

この後のレシピでもご紹介していきますが、
バナナなどのフルーツを加えると、けっこう飲みやすくなるものです。

また、成分無調整豆乳も、メーカーによって微妙に味が違います。
ちょっと濃いめのものから、スッキリした感じのものまで様々です。
こうしたメーカーの違いを試してみて、自分の好みの豆乳を見つけると良いでしょう。
新発売されたものは随時チェックしてください。



3つの秘密

もし、どうしても成分調整されたものでなければ飲めない！ということであれば、それでも構いません。

バストアップの効果は多少薄れてしまいますが、それでも何も飲まないよりはマシだからです。

目標に到達するのは少し遅れてしまうかもしれませんが、自分に合った飲みやすい豆乳を、ぜひ見つけてくださいね。

お気に入りの豆乳が見つかったら、１リットルパックなどでまとめ買いし、必ず毎日飲み続けるようにしてください。

食事の時に一緒に飲むこともできますが、お勧めなのは間食気分で飲むことです。

何かの合間にゴクゴクッと飲めば、一日４００ｃｃくらいは簡単です。

通勤や通学の時間がある人は、電車の中とか歩きながらも、２００ｃｃのパックを飲むといいですね。

会社に行く前にコンビニによって、少し歩きながら飲む。

放課後、コンビニで豆乳を買って、友達とおしゃべりしながら飲む。

主婦であれば、買い物ついでに豆乳を買って、飲みながら食事の準備をする。

これだけでもずいぶん違うものです！



3つの秘密

豆乳の効果はバストアップだけじゃないということはお伝えしましたが、
毎日400ccをきちんと続けていくと、自分が変わっていくのが
すごく良く分かるようになりますよ。

貧血が防止されて調子が良くなるのはもちろん、
お肌の調子も良くなり、お化粧のノリも変わってくると思います。

また、豆乳は骨や歯、爪にも良い影響があります。
爪のひび割れとか、歯が少し痛むことがあるとか、
そんなちょっとしたところにも豆乳効果が発揮されていきます。

とくに女性にとって、お肌と爪がきれいになるのはうれしいことですね。
豆乳のおかげでオシャレの幅が広がったという嬉しい声も、
たくさん届いています。

バストアップと共に、こんなに嬉しいことがあるんです。
豆乳はちょっと苦手なだけだな～と思いながらも、これを読んでくれているあなた、
ぜひ、こうしたたくさんのメリットのことを考えてがんばってくださいね！

3つの秘密

■ キャベツでバストアップ！

続いてご紹介する、理想のバストを作るための食品、それはキャベツです。

すでにお伝えしました通り、キャベツには「ボロン」という成分が含まれており、これが巨乳を作る助けになるのです。

キャベツを食べる目的は、ズバリこのボロンをたくさん摂取するため。

それで、他の栄養成分も含まれているわけですが、このボロンのことを最優先して調理法を考えていく必要があるでしょう。

料理に詳しい人はご存じだと思いますが、

ある種の成分は、調理方法によっては失われてしまいます。

熱を通したら壊れてしまったり、水分に弱くて流れてしまったり、

デリケートな栄養成分もあるのです。

では、ボロンはどのようなのでしょうか？

じつはこれ、とっても熱に弱いのです。

それでできるだけ生で食べる必要があります。



3つの秘密

キャベツなどの野菜をたくさん食べるためには、

温野菜にするのが一番食べやすいものです。

熱を通すことで柔らかくなりますし、

何よりも量が減るので、たくさん食べられるようになります。

しかし、ボロンのことを第一に考えるならば、

できるだけ生でキャベツを食べたいところ・・・

しかも、一日一個。

「ええっ！一日一個！？」とびっくりされるかもしれませんが、

その点をご安心ください。

生で食べるのは大変だとはいえ、この後のレシピコーナーで、

できるだけ食べやすい調理方法をご紹介します。

それも参考にしながら、キャベツを食べるようにしてみてくださいね。

ただのサラダにも色々と工夫する余地があるものですし、



3つの秘密

ちょっとアレンジを加えるだけで食べやすくなっていくものです。

バストアップのためにはちょっと高いハードルかもしれませんが、
バストを変えるため、自分を変えるため、ご一緒にがんばりましょう！

ちなみに、キャベツはバストアップ効果があるとともに、
ダイエット効果があることでも知られています。

そう考えてみるとキャベツって、
くびれを作って、なおかつバストはアップさせて・・・
そんな理想の食品ということになりますね！

キャベツなど野菜でお腹を満たすようにすると、
不思議と間食の習慣も改まってきます。

豆乳もそうですが、意識してバストに良いものを食べるように努力すると、
その他のものをあまり食べないようになっていくんですね。

こうした点から考えても、食生活を改善してバストアップしていくことには
健康面・ダイエット面でも効果があることが分かります。



3つの秘密

というわけで、一日一個のキャベツ！がんばりましょう！

■ とろろ昆布で、柔らかな「理想のバスト」を作る！

キャベツの重要性を伝えしたところですが、
一日一個という目標をどう思われましたか？

きっと、「難しいけど、がんばってみよう！」と決意を新たにされていることでしょう。

しかしもしかしたら、ちょっと不安になってきたかもしれません。

一日一個キャベツを食べるとすると、一か月で30個のキャベツを食べることになります。

そうやって想像してみると、とんでもない目標のように思えてくることがあります。

もちろん、そうして大げさにイメージして消極的になることは避けたいのですが、

ここで、キャベツよりも簡単に「ボロン」を摂取できる食品もご紹介しましょう。



3つの秘密

そうです、すでに見出しに書かれています、

「とろろ昆布」によっても、バストアップ成分であるボロンを摂れるのです！

このとろろ昆布を食べさえすれば、

キャベツは食べなくてもいいということではありません。

やはり、キャベツを一日一個という目標も目指していただきたいのです。

しかし、毎日泣きながら無理をしてキャベツを食べる・・・ということは避けていきたいとも思います。

あなたにそんなつらい思いをさせたくはありませんし、

そうやって「キャベツを食べなければ」と思うストレスを感じてしまうと、

それはバストアップにとってマイナスの影響になるからです。

それで、できればキャベツ+とろろ昆布で、W ボロン効果を狙って！

もしキャベツをたくさん食べられない時はとろろ昆布を多めに食べて！

ご一緒に理想のバストを作っていきましょう。



3つの秘密

さて、とろろ昆布にもボロンが含まれていると言いましたが、
とろろ昆布の良いところはそれだけではありません。

海藻特有のミネラルが多く含まれていることもメリットです。

ミネラルはボロンの効果を高める働きもしてくれます。

毎日キャベツを食べて、苦労してボロンを摂り入れているわけですから、
できるだけバストアップのために役立ってほしいですね。

言いかえれば、ボロンには身体の中でしっかりと働いてほしいのです！

とろろ昆布を食べれば、このボロンの効果がさらに増しますから、
ボロンが活性化し、それによって女性ホルモンであるエストロゲンも活性化し、
より大きなバストを作ることができるようになるのです。

しかも、とろろ昆布の良いところは、
キャベツと違ってたくさん食べやすいということではないでしょうか。

キャベツを一個食べようと思うと、けっこう努力が必要です。

しかしとろろ昆布をたくさん食べるのって、簡単ですね。



3つの秘密

お勧めしたい量は、一日50g以上です。

とろろ昆布はふわふわして軽いので、

50gでも意外と量があるように見えるかもしれませんが・・・

それでもキャベツよりは食べやすいことでしょう。

それにとろろ昆布は口の中でとろけるような食感ですから、

ツルツルとたくさん食べられることでしょう。

キャベツが苦手な人は特にですが、

調理方法を工夫して、少し多めに食べるようにしていきたいですね。

このとろろ昆布は、キャベツよりも前に、

バストアップ効果があるということで話題になったことがありました。

あるテレビ番組で取り上げられたことがきっかけでしたが、

インターネットで調べてみても、今だに評価は高いものです。

ただ、こうした食品にはブームがあり、

「プエラリア」など新たなバストアップ効果があるものが登場すると、

影が薄くなって、すぐに忘れ去られてしまいます。



3つの秘密

ですがみんなが忘れていたからといって、バストアップ成分がなくなっていくというわけではありません。

豆乳もキャベツもとろろ昆布も、理想のバストを作るのに役立つことは間違いありません。何より自然に栄養を吸収できますから、身体にも良いものです。

ではこの後、この3つを中心としたレシピを紹介していきますので、あなたの食生活にぜひ取り入れてくださいね。



3つの秘密

～レシピ編～

バストアップに有効な成分を理解して、それが含まれている食品も分かったら、次はいよいよ料理していきます。

ここまでで、バストアップに役立つ栄養成分をご紹介します、それが含まれている主な食品3つをご紹介します。

料理が得意な人は、色々アレンジしたレシピを自分で開発してバストアップ料理をたくさん考えてみてくださいね。

料理がちょっと苦手な人や、これまであまりチャレンジしたことがない人は、まずはこの無料レポートのレシピをそのまま実行してみてください。

一か月、二か月とやってみるにしたがって、料理にも慣れてくると思います。そうしたら、今度は自分なりのアレンジを加えることができるようになっていくことと思います。

まずは一か月、バストアップさせることを目標にがんばりたいものですが、一度バストアップしたら、こうした食事を止めてもいいということではありません。



3つの秘密

それを維持し、できるだけ形の良いバスト、魅力的なバストを保つ必要があります。

そのために、できる料理の数は多ければ多いほど役立ちます。

飽きが来ないですし、料理が上手になることで、いっそう愛されキャラになれますからね！

では、簡単なものから順にご紹介していますので、

ご一緒に楽しんでいきましょう！



3つの秘密

● レシピその1：豆乳バナナジュース

これはレシピというには簡単すぎるかもしれませんが・・・
まずはこうしたアレンジから始まるものと思ってください。

ちょっと味が苦手で豆乳を飲みにくく感じている人は、
バナナを加えるとぐっと飲みやすくなりますよ。

～作り方～

1. ミキサーに、バナナ一本を適当に切って入れます。
2. その上から豆乳200ccを注ぎます。
3. そしてミキサーにかけて混ぜればOK！

この豆乳バナナジュースですが、出来上がったらすぐに飲むようにしてくださいね。
作り置きしようとする、バナナが時間とともに変色して黒っぽくなります。
新鮮なものをいつでも作って飲むようにしてください。



3つの秘密

バナナは値段も色々ですが、できるだけ甘味があるものを選ぶといいですね。

新鮮な青っぽいバナナが安く手頃だと思う場合は、ちょっと甘みが足りないかもしれないかもしれません。

そういう時は、少しハチミツを加えてみるのもお勧めです。

蜂蜜は砂糖と違って、糖分のほかに色々な栄養成分も入っていますから
白砂糖を使うよりも健康的なジュースになります。

そして、このジュースは色々アレンジできることにお気づきでしょう。

要は、豆乳に色々な果物を混ぜてミキサーで混ぜてしまえばいいわけですから、
ぜひあなたのお気に入りの組み合わせを見つけてみてくださいね。
また、コーヒーなどを混ぜることもできます。



3つの秘密

アレンジの例としては・・・

- ・ 豆乳 + イチゴ
- ・ 豆乳 + ブルーベリー
- ・ 豆乳 + ジャム
- ・ 豆乳 + ヨーグルト
- ・ 豆乳 + コーヒー
- ・ 豆乳 + 抹茶
- ・ 豆乳 + ハチミツ
- ・ 豆乳 + きなこ

など色々です。



3つの秘密

でもここで、なぜバナナをお勧めするのかをお伝えしておきましょう。

この無料レポートで豆乳とバナナの組み合わせを勧めるのは、

ただおいしいからというだけではありません。

バナナはミネラルや各種ビタミンが豊富に含まれている、

お勧めのフルーツなのです。

よくスポーツ選手が試合中にもバナナを食べていることを

見たり聞いたりしたことはないでしょうか？

これは、バナナの栄養価が高いことの証拠でもあります。

また、ビタミンが豊富だということは、

お肌の調子を整えてくれる力もあるということです。

さらにビタミンの中でもビタミンEは、大豆成分を分解して吸収しやすく

してくれるという効果もあります。

豆乳のイソフラボンが、身体によく吸収されるように助けてくれるのです。

この点を考えても、豆乳とフルーツを組み合わせるとしたら、

バナナが一番お勧めなのです。



3つの秘密

バナナのままでアレンジする方法は他にもあります。

ちょっとカロリーが増えてしまいますが、

先にお伝えした通り、豆乳バナナジュースにハチミツを加えることができます。

また、チョコレートを混ぜたり、アイスを混ぜたりもできるでしょう。

(くれぐれも、入れ過ぎには注意してくださいね。

また、入れるとしても時々にしたほうがいいでしょう。)

他にも、バナナを凍らせておいて、

それを豆乳と一緒にミキサーに混ぜるという方法もあります。

これは夏にお勧めです。

ひんやりとしたバナナが適度なアクセントになって、

ドロドロしたジュースですが飲みやすくなることでしょう。

3つの秘密

● レシピその2：キャベツジュース

豆乳ジュースと同じ感覚で、キャベツもジュースにしてみましょう。

熱を通すと食べやすいキャベツですが、バストアップのことを考えるとできるだけ生で食べたいもの。

そして、生で摂り入れるとしたら、
ジュースが一番効率よく、簡単なのです。

キャベツジュースもアレンジ次第で、
けっこうおいしく飲めるようになるものですよ。

～ 作り方 ～

1. キャベツ200g、リンゴ半分、レモンの搾り汁少々を用意
2. ミキサーの性能によっては、キャベツやリンゴはある程度の大きさに切っておくと作りやすくなります。
3. 材料をすべてミキサーにかけて、ジュースに！



3つの秘密

こちら、要はすべてミキサーで混ぜるだけです。

キャベツもこうやるとおいしくいただけるものですね。

ここではリンゴとレモンを混ぜたジュースを紹介していますが、
これも好みが分かれるところです。

できるだけ味の濃い果物を選ぶと良いですね。

キャベツに合うフルーツは他にも、

ブドウやマスカット、ブルーベリーなどがあります。

キャベツそのものは味が薄いので、それを補ってくれるものと一緒に飲むと良いでしょう。

レシピのところで紹介すると元も子もないかもしれませんが、

最近はキャベツの混ざった野菜ジュースも市販されています。

どうしても手間だという時は、それを飲むこともできます。

(あくまでも毎日飲むことが大事ですから)

「野菜●活」なんかは、紫のキャベツも混ざったものがありますね。

キャベツは他の緑黄色野菜と比べると栄養価が少ないと見られていて、

あまり野菜ジュースとしては重宝されているわけではありませんが・・・



3つの秘密

それでも最近は多くなってきました。

豆乳バナナジュースもそうですが、

大事なのは毎日続けることですから、手作りのものと市販のもの、

上手く組み合わせて飲み続けてくださいね。

3つの秘密

● レシピその3：豆乳と野菜のスープ

さて、ジュースの次は豆乳を使ったスープ料理をご紹介します。

これも中に入れる野菜を色々アレンジすれば、

色んな味を楽しむことができますから、考えてみてくださいね。

ここではあまり時間がかからない、レタスを使ったスープにします。

～ 材料（二人前） ～

- ・ 豆乳・・・400cc
- ・ 玉ねぎ・・・4分の1個
- ・ ウインナー・・・2本
(ベーコン2枚でもOK)
- ・ レタス・・・大きめのものを2枚
- ・ コンソメの素
- ・ オリーブオイル、塩、コショウ・・・少々



3つの秘密

～ 作り方 ～

1. まずは材料を切り分けます。

カップスープになることを想定していますので、

できるだけ小さく切り分けてみましょう。

2. オリーブオイルを鍋にたらして、

玉ねぎ、ウインナーの順に入れて炒めます。

玉ねぎがしんなりしてくるか、キツネ色になるまでです。

(炒め具合はお好みで)

3. いったん火を止め、豆乳を注ぎます。

そして弱火でコトコト煮込んでいきます。

4. 豆乳が温まってきたら、レタスを豆乳してさらに1～2分煮込みます。

(レタスは食べる直前にして、触感を楽しんでも OK です)

5. 最後に塩こしょうで味を調えて完成！

カップに入れて、朝食としていただくとおいしいです。

もちろん、昼食・夕食の一品としていただくのも OK。



3つの秘密

少し煮込むことと、塩コショウで味をつけることで、
豆乳独特の匂いはかなり消されていると思います。

簡単にできるスープですので、ぜひ試してみてくださいね！

このスープをさらにアレンジしていくとしたら、
スープ系の料理に豆乳を加えると良いと思います。

好みが分かれるところですので、自分なりの判断でやってみてほしいのですが、
たとえばクリームシチューを作る時、ホワイトソースのグラタンを作る時、
牛乳の半分を豆乳にしてみるという手もあります。

また、カレーに少し豆乳を加えるとおいしいという人もいます。
牛乳やヨーグルトを足してマイルドな感じにすることがありますが、
豆乳を加えてもおいしいアクセントになることでしょう。

全部が全部おいしいというわけではないかもしれませんが、
普段作るスープ系の料理に、ちょっと豆乳を加えるという選択肢を
思い出してみてください。

3つの秘密

● レシピその4：豆乳鍋

寒い季節はもちろんのこと、夏でも、ちょっとエアコンで冷えた身体を温めるのに鍋を食べるとおいしいものです。

豆乳をベースにした鍋もけっこう有名になってきましたが、あなたは作って見たことがありますか？

毎日鍋にきなさいというわけではありませんが、豆乳を摂り入れるひとつの方法として、時々鍋料理も作ってみましょう。

鍋が好きな人なら、次の週末に鍋パーティーなんていうのも良いですね！

～ 材料4人前 ～

- ・ 豚バラ肉・・・300グラム
- ・ 人参・・・2分の1本
- ・ しめじ・・・100g
- ・ 豆乳800cc
- ・ だし汁（かつお風味）1000cc
- ・ 味噌（種類はお好みで）・・・適量



3つの秘密

※もちろん材料は、お好みで調整可能です。

～ 作り方 ～

1. 鍋にだし汁と豆乳を入れて、弱火で煮込む。
2. 鍋が温まってきたら、肉→野菜の順番で材料を入れる。
3. アクを取りながら10分ほど煮込む（野菜の固さを確認してください）
4. 味噌を溶かし入れる。

豆乳はぐつぐつ沸騰させると、豆腐もどき？ができてしまいます。

ですから、泡立つほど沸騰させるのではなく、弱火で
じっくり煮込むようにしてください。

味噌の種類は土地柄や家庭環境によって好みが変わりますから、

普段味噌汁に入れる味噌を使ってみると良いでしょう。

とくにこだわりがないならば、色々試してみてください。

また、お肉は鳥のささみを使うとさっぱりしていいという人もいます。



3つの秘密

こちらもお好みで試してくださいね。

鍋といえば、最後に雑炊を作って食べるのが楽しみという人もいることでしょう。

豆乳鍋の場合はどうでしょうか？

これは、リゾットのような感覚で意外とおいしいと思います。

お肉や野菜のダシも十分でていますから、
雑炊が好きな人にはお勧めしたいものです。

豆乳を最後までしっかり味わうためにも、
リゾット風の雑炊でしめると良いかもしれませんね。



3つの秘密

● 豆乳を使った料理その他

豆乳を料理に使う時のポイントは、牛乳の代わりにしてみることです。

普段、料理に豆乳を使うことは少ないかもしれません。

しかし牛乳はけっこう使っているのではないのでしょうか。

また、牛乳を加えるとおいしくなる料理もけっこうあります。

先にスープやカレーに加えてみることを提案しましたが、

ほかにも、オムレツやオムライス、卵焼きなどの卵料理に加えることもできます。

一度の何百 CC も入れることはできなくても、少しずつ混ぜていけば

1日400ccの目標をクリアすることはけっこう簡単です。

極端に言えば、何にでも豆乳を混ぜてみると良いかもしれません。

もちろん、作ってみておいしくない可能性もあるわけですが・・・

色々試してみて新しい発見があった時は嬉しいものですよ。

こんな冒険心も持ちながら楽しんでいれば、バストアップのために努力する期間も

意外と短く感じるものです。



3つの秘密

苦しんでバストアップするよりも、料理を楽しみながら、
いつの間にかバストも大きくなっていた！というほうが良いですね。

3つの秘密

● レシピその5：コールスロー

さて、次はサラダ系のレシピをご紹介します。

生で食べることが勧められているキャベツをおいしくいただくために、
ちょっとひと工夫してみませんか？

～ 材料（1人前） ～

- ・ キャベツなど、入れたい材料
(ニンジンや玉ねぎなどがお勧めです)
- ・ マヨネーズ・・・大さじ1
- ・ 牛乳・・・小さじ2分の1
- ・ お酢・・・少々
- ・ 塩、コショウ・・・少々

～ 作り方 ～

1. 1回分の材料となる野菜を千切りにする。

(作り置きしておくことも可能ですが、



3つの秘密

新鮮さを重視するならば毎回切り分けましょう)

2. 千切りにした材料を塩もみする。

塩が多すぎないように注意し、全体になじむようにしてください。

3. 塩がなじんで野菜が柔らかくなるまで、大体1時間くらい置く。

4. この間に調味料を用意しておく。

お酢、マヨネーズ、牛乳、塩コショウを適度に混ぜ合わせる。

はっきり言いまして量は適当に味見しながら決めると良いでしょう。

ただ、マヨネーズはあまり入れ過ぎるとカロリーの摂り過ぎになりますから
注意してください。

5. ざるにあげるか、軽くキッチンペーパーで包んで余分な水気を取る。

6. なるべく食べる直前のタイミングで、調味料を混ぜる。

そして盛りつけたら出来上がり！

これも野菜の種類を変えることで色々アレンジできますね。

好きな野菜を千切りにして、混ぜてみてください。



3つの秘密

また、ゆで卵をほぐしたものや、カニカマなどを混ぜると
おいしいという人もいます。

卵を混ぜたら、サンドイッチにしてたべてもおいしいですね。

サラダ系で注意しておきたいのは、
ドレッシングなど調味料が多くなりすぎないように注意することです。

生野菜にどばーっとマヨネーズをかけて食べる人もいますが、
いくら野菜をたくさん食べられるといっても、
カロリーの高いドレッシングやマヨネーズを摂りすぎるのは良くありません。

あくまでも薄味で楽しむようにしてください。



3つの秘密

● その他、サラダのアレンジ方法

「理想のバスト」のためには、がんばってキャベツを食べ続けたいもの。
でも生でキャベツを食べ続けるのは至難の業と感じるかもしれません。

しかしサラダも色々アレンジしていけば、
楽しくおいしく食べ続けられるものです。

先にコールスローの作り方をご紹介しましたが、
ドレッシングやマヨネーズをかけすぎないという注意点も
お伝えしました。

サラダを食べる時はそれよりも、
他の材料を組み合わせる食べやすくなるほうが健康的です。
これもアレンジ次第でメニューは無限に広がっていきます。

たとえば、カリカリに焼いた豚肉を添えるのはいかがでしょうか？

豚肉の細切れで構いませんから、
これに醤油とお酒を少し振りかけて下味をつけておきます。



3つの秘密

そしてこれをたっぷりの油でカリカリになるように焼きます。

(半分あげるような感覚ですね)

そして余分な油を取り除いたうえで、サラダの上に盛りつけます。

これなら、たくさんのキャベツも食べることができるのではないのでしょうか。

また、キャベツの千切りに合う料理と言えば、

サクサクのトンカツが有名です。

ですから、キャベツたっぷりのソース・カツ丼なんかもお勧めです。

卵でとじるかつ丼ではなく、ご飯の上にたっぷりの千切りキャベツを乗せ、

甘辛いソースをかけたトンカツをのせる丼です。

もちろん、油っこいものの摂りすぎも良くないんですが、

キャベツを多めにしたら、これも立派なバストアップ・レシピ！

カツ丼が食べたくなった時は、ソース・カツ丼にしてみتهいかがでしょうか？

いっそ、ご飯の代わりにキャベツの千切りを食べるという方法もあります。

トンカツをおかずに、キャベツの千切りを食べる。

たまには良いかもしれません。



3つの秘密

ほかにも、サラダに加えるものとして、

カリカリに焼いたベーコンもお勧めですね。

豚肉を焼くよりも、ベーコンのほうが味がしっかりしておいしいかもしれません。

豚肉は、牛肉よりもバストアップには効果があると言われています。

良質のタンパク質に加えて、ビタミン B6 も多く含まれています。

コラーゲンが多く含まれている豚足も女性には人気ですが、

豚足料理ではなくても、豚肉には似た効果があります。

ポイントは、いかにドレッシングを使わずにサラダを食べるかです。

千切りキャベツに合う料理、色々探してみてくださいね。



3つの秘密

● レシピその6：豆腐と納豆のコラボ料理

大豆イソフラボンが多く含まれていて、手軽に飲むことができるので、
豆乳を毎日飲むことをお勧めしています。

しかし、大豆が使われている食品は他にもあり、
それらを応用した料理も見逃せません。

もちろん豆乳に代わるものではなく、
豆乳を飲むことに加えて食べてほしいものなのですが・・・

豆腐や納豆をレシピに加えてみるのはいかがでしょうか？

納豆が好きな人なら、納豆のまま、
シンプルにご飯と一緒に食べることができるでしょう。

また、豆腐が好きな人は湯豆腐、揚げ豆腐、豆腐ハンバーグなど、
色々と豆腐料理を試してみることもできます。

そして豆腐と納豆を同時に食べるという最強の？料理もありますので、
それらぜひメニューに取り入れてみることをお勧めします。



3つの秘密

～ 作り方 ～

1. 絹ごし豆腐を深い皿に出し、ペースト状になるまですりつぶす。
2. そこにかき混ぜた納豆を入れて、さらに混ぜる。
(納豆はすりつぶしません)
3. 時々味見をしながら、醤油で味付け。
4. あとはご飯にかけて食べるだけ！

ちょっと無理やりな感じかもしれませんが、意外とおいしいものですよ。

納豆は嫌いな人なら無理をして食べる必要はありませんが、
好きな人なら積極的に食べるようにしてほしいものです。

納豆はそのまま食べるのが飽きたら、ネギを刻んで入れたり、
卵を混ぜてみたり、キムチを混ぜてみたり・・・とアレンジできます。
納豆スパゲティを作ってみるのも良いですね。



3つの秘密

また、豆腐もアレンジの幅は非常に大きいものです。

豆腐はカロリーも低いですし、インターネットで調べれば
豆腐料理のレシピはとてたくさん出てきます。

バストアップ効果を狙って豆腐を食べる時には、
先に挙げた「理想のバスト」に役立つ栄養分が入っているかに注目しながら、
レシピを選んでみてください。



3つの秘密

● レシピその7：

さて、次はとろろ昆布を使ったレシピです。

すでに書きましたが、とろろ昆布もキャベツと同じく、
熱を加えない状態で食べるのがベストです。

理由はキャベツと同じで、バストアップ成分であるボロンが、
熱に弱いから・・・ということでしたね。

しかし、とろろ昆布をそのままパクパク食べることは限界があるため、
ある程度は温かい味噌汁などにかけても良いかもしれません。

(あくまでも「ある程度」です。つまり、ぬるいくらいのものにしてください。

アツアツの味噌汁に入れると、せっかくのバストアップ効果がなくなってしまいます)

まずは一番簡単な、とろろ昆布を使ったおにぎりをご紹介します。

～ 作り方 ～

1. おにぎりを作って、少し冷ましておく。
2. 少し冷めたおにぎりに、とろろ昆布を巻きつける。



3つの秘密

以上です！ 要は、海苔の代わりになるようにとろろ昆布を使うわけですね。

これだけでも簡単にボロンを摂取することができます。

おにぎりは少し冷ましてからとろろ昆布をはりつけるようにしてください。

もし「冷たいおにぎりでもへっちら〜」という人は、

完全に冷めてからとろろ昆布を巻き付けましょう。

おにぎりはご飯、つまり炭水化物ですから、食べ過ぎると太ります。

それで、できるだけ小さなおにぎりに、できるだけたくさんのとろろ昆布を

巻きつけるようにしてみましょう。

3つの秘密

● とろろ昆布その他

とろろ昆布は、お味噌汁やお吸い物に入れるのが一般的ですが、
アツアツの汁物に入れるのは、バストアップのためとなると NG です。

それで、ちょっといつもと違うかもしれませんが、
お味噌汁やお吸い物も、少し冷ましてからとろろ昆布を加えましょう。

また、とろろ昆布はうどんにも合うものです。
おいしさのみを追及するなら温かいうどんにかけるとおいしいのですが、
冷たいうどん・・・そうです、ざるうどんにかけるとおいしく食べられます。

ざるうどんのつゆにとろろ昆布をさっとかけ、
ちゅるちゅるっと一緒に食べるのです。

夏の時期は、このメニューを積極的に取り入れていくことをお勧めします。
外食でうどんを食べる時も、とろろ昆布のパックを持参しましょう。

とろろ昆布も豆乳やキャベツと共に、
できるだけ毎日食べるのです。
いや、必ず毎日食べる！という決意で習慣化しましょう。



3つの秘密

レシピその8：豆腐ケーキ

さて、次はいよいよデザート系のご紹介です。

バストアップに役立つ食材をデザートにするならば、
まずは豆乳を使ったものが思い浮かぶことでしょう。

牛乳の代わりに豆乳を使えばいいわけですから、
豆乳を使ったホットケーキや豆乳プリンなど、色々思い浮かびます。

豆乳は成分無調整のものをそのまま飲むと一番良いと思いますが、
それでも飲むだけではつまらないと感じることもありますね。
そういう時はデザートにしてみることをお勧めです。

そして今回は、豆乳ではなく豆腐を使ったケーキをご紹介します。
簡単に作れますので、ぜひ一度ご賞味ください。



3つの秘密

～ 材料5～6人前 ～

- ・ ホットケーキミックス・・・200g
- ・ 絹ごし豆腐・・・300g
- ・ 卵・・・1個
- ・ 砂糖・・・50g

～ 作り方 ～

1. 水切りしないまま豆腐をボールに入れて、ペースト状になるまですりつぶし、混ぜていく。
2. その中に卵と砂糖を入れ、さらに混ぜる。
完全に全体が混ざり合うまで。泡立て機を使うと良いでしょう。
3. ホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
4. 生地が完全に混ざり合ったら、ケーキの型に入れ、オーブンで焼く。
大体180度のオーブンで30分くらいが目安です。
しかし型の大きさや形によって違いがありますから、竹ぐしで指すなどし確かめな



3つの秘密

から焼きましょう。

5. 焼きあがったら、切り分けて完成！

この豆腐ケーキは水切りしないまま豆腐を使うため、

基本的には水分を加える必要はありません。

しかし、どうも水分が足りないように思える時やアレンジを加えたい時は、

牛乳や豆乳を加えて水分を増すことができるでしょう。

あえてホットケーキミックスの割合を増し、豆乳などを加えるという方法もあります。

また、焼く時は炊飯器で焼いてもふっくらおいしいケーキが出来上がります。

焼き方は簡単で、薄くバターかマーガリン（サラダ油でも可）を敷いて、

生地を流しこみ、スイッチを押すだけです。

時間は自動で炊飯器が判断してくれますし、これでも十分おいしく食べられます。

こっちのほうが好きだという人もいます。

豆腐のアレンジは色々できますが、やはりデザート系にすると食べやすいもの。

砂糖を加える分食べ過ぎには注意する必要がありますが、



3つの秘密

毎日のキャベツや豆乳、とろろ昆布に飽きてきたたら、

デザート系で工夫してみるといいでしょう。

でもくれぐれも、糖分の摂り過ぎには注意してくださいね。

3つの秘密

Chapter 13

バストアップの真相 バストアップサプリメント

バストアップをするのに一番お手軽な方法で、
まずは誰でも手にしやすいサプリメントを選ぶ方が多いですね。

最近話題になっているのが「プエラリア」という
タイ・ミャンマーの北部の山岳地帯に自生している、
ハーブの成分を配合したサプリメントが話題になってますね。

この成分なのですが女性ホルモンと同じような働きをする、
植物性エストロゲンといわれているのはご存知ですか？

お手軽で女性ホルモンの分泌を促してくれると聞いたら
「これなら私も成功するかも！」なんて思ってしまうですね。

でも注意して下さい。

この「プエラリア」実は使い方一つ間違えると非常に危険なのです！

なぜかという自力でホルモンを分泌する力が衰えてきて、
このことが原因で、不妊症につながる可能性があるからなのです。



3つの秘密

そして過剰な女性ホルモンの分泌は、
乳ガンや子宮ガン・卵巣ガンなど、
女性ホルモンと関係ある部位のガンの発生率を高くするのです。

またその他の問題としては偽物もあると言う事です。
ここで注目して貰いたいのがサプリメントの成分なのです。
例えば「プエラリア凝縮」等の宣伝文句で販売している

バストアップサプリメントがあったとしますよね。
じゃあ、いったい「プエラリア」はどれくらい配合しているのか？
そんな疑問を感じるのは私だけでしょうか。



3つの秘密

悪徳な業者の中にはコストが高い成分は配合率を低くして、

安い成分を代用してかさを増す業者も存在します。

極端な例を例えて話をしてしまえば1パーセント配合していても、

「プエラリア配合」と記載しても良いという事です。

そして本当に純度がよく安全な「プエラリア」に関しましては、1万円以上するものもあるのです。

ですから実際に安価で手に入るサプリメントで効果が期待出来るのは1%程度だと思います。

一番簡単な方法だと思われるサプリメントも、

安全性と効果で言ったら本当に効果がある商品を探すのが困難といえるでしょう。



3つの秘密

Chapter 14

バストアップの真相 豊胸手術

胸の悩みを抱える女性なら一度は考えた事があると思う「豊胸手術」ですが、実はこのほう今日手術は1950年頃から皮下に直接シリコンジェルを注入する方法が世に広まったと言われています。

この整形方法に関してはもしかしたらあなたも実際に聞いたことがあるかも知れませんが危険なのは確かな事なのです。

入れる素材もシリコンジェルやパラフィンからシリコンバッグや生理食塩水入りのバッグやハイドロジェルバッグへと進化しましたが度々問題になっているのです。

というのも、組織の壊死など合併症や後遺症が多く発生したとされています。

また比較的安全とされる脂肪注入方でも自分の腹部等から脂肪吸引して胸に移植するのですが石灰化・脂肪壊死を生じ、硬結化などの問題もあります。

説明した脂肪吸引して胸に移植する場合は死亡幹細胞移植といわれる方法もあり腹部から吸引した脂肪から更に幹細胞だけを抽出して残りの脂肪を注入するので定着率も良いとされていますが大量の脂肪が必要になるので体質を選ぶ事にはなるでしょう。



3つの秘密

そしてプチ整形といわれているヒアルロン酸注入に関しましては効果も一時的で約10万円近くも費用が掛かる為あまり効果は期待出来ないと言っても良いでしょう。

しかし、海外では夫に刺されたが胸にシリコンバッグを入れていた為に命を取りとめた人も居るので一概に悪いとは言えないかもしれませんね。

でも、中々刺されるなんて危険な目にあう方も少ないし実際にシリコンバッグなどを入れても取り出してしまうという方もいますので現実的に考えると余りお勧めは出来ないのは事実です。

3つの秘密

Chapter 15

バストアップの真相 補正下着の実態

ご存知だとは思いますが下着といいましても一言で普段みなさんがご利用いただいている下着とは異なり、コルセットやウェストニッパやガードル・ボディースーツなどもあります。

またブラジャーに関しましても最近ではさまざまな種類の機能性を備えた商品がが開発されています。

補正下着でもバストアップの効果が期待出来る下着も実際に有りますが、この補正下着、お値段が高いという点が難点であり、ローンを組んで購入される方も居ます。

そしてここが落とし穴なのですがサイズが合わなくなるとローンが終ってないのに更にローンを組まされてしまうというケースも少なくは無いと思います。

こんな話をしたら下着メーカーから批判を受けるかもしれませんが、バストアップに有効な脇の下のリンパ節付近がポイントになりますので締め付けのきついブラジャーで締め付けるとリンパが滞ってしまい女性ホルモンの分泌が制御されてしまうのです。



3つの秘密

この事が原因でバストアップが成功しないという事もあるのを頭の隅に入れておいて下さい。

そして高い下着を買えば効果が必ず期待出来るという訳ではない事も覚えておきましょう。



3つの秘密

Chapter 16

バストアップの真相 バストアップの体操

一時期ですがおっぱいを揉んだり小刻みに揺らしたりするバストアップ方法が流行しましたね。しかし、揺らす・揉むに関しましては基本的にNGなのです！

おっぱいとは脂肪で出来ていますので揉む事により脂肪が柔らかくなり燃焼され小さくなってしまふ事もあるのです。

そしてバストにはクーパー靱帯という靱帯が存在します。

揺らすということはクーパー靱帯自体を伸ばしてハリの無いバストにしてしまう可能性も十分ありますので現時点でこの「揺らす・揉む」のバストアップ方法を試している方はすぐに辞めましょう！

伸びきった部分には刺激を与えることで弾力を取り戻すことができますと記載されている事もありますが、伸びきってしまった靱帯に刺激を与えても逆効果になります。

そして万が一、クーパー靱帯が切れてしまうと、元には戻りません。

クーパー靱帯が切れてしましますとバストのサイズダウンや垂れてしまう原因になります。

デリケートな部分だからこそ適当な事をする危険なのです。



3つの秘密

マッサージやケアをする際には正しい知識を身に付けて正しい方法で行いましょう。

ちなみに、正しい方法でリンパケアをすれば早くて1週間程度で効果ハリを感じる方もいます。もちろん、胸が小さくて悩んでいる、出産後に垂れてしまって悩んでいる、左右の大きさが異なり気になっている。

そんな方も今回お教えした4つの重要なポイントをおさえ適切なケア方法を知って自宅でバストケアを実践して頂くだけで驚く程に変化するのです。



3つの秘密

最後にこのレポートでは、

バストアップを成功させる為の排泄理論の基礎と東洋医学の知識をあなたにお伝えしました。すこし固いお話になってしまいましたがバストアップをする為に頭の隅に入れておいて貰いたい基礎知識と巷に溢れているバストアップの落とし穴になります。

もちろん、全て覚えなければならないと言う事はありませんが、知識を得ているのと知識が無いのとでは大きく異なります。

この知識を利用して1人でも多くの方が胸の悩みを解決できるように私も協力させていただけたらと思います。

また重要なリンパトリートメントの方法やバストを大きくする為の栄養補給に関しましては、バストアップラボの本編で具体的にお話させていただきますので是非ご覧になって下さい。

[バストアップラボのページはコチラよりご覧下さい。](#)

最期まで読んで下さいまして本当にありがとうございます。

このレポートが少しでもあなたのお役にできれば幸いです。



3つの秘密

提供元

日本ボディスタイリスト理事長大澤美樹

バストアップラボ無料レポート運営事務局

メールアドレス info@bustup-labo.com