

## 体が汚れ 心が寂しくなる食べ物



食べ過ぎると卵子も精子も元気が無くなるよ!

## 体も心も温かくなる食べ物



赤ちゃんも お母さんも お父さんも  
元気でいるためにしっかり「日本の伝統食」  
や「お米」を見直しましょうね!!



わたしたちの心の支えです



- |     |                                  |            |
|-----|----------------------------------|------------|
| 鹿児島 | 今井歯科医院                           | 長楽謙輔先生     |
|     |                                  | 長楽由美先生     |
| 鹿児島 | 医療法人 堂園クリニック<br>光広会              | 堂園恵津子先生    |
| 鹿児島 | 医師                               | 前田繁康先生     |
| 熊本  | マクロビオティック 古川医院<br>食養             | 院長 古川 實先生  |
| 福岡  | 統合医療 中島クリニック                     | 理事長 中島裕典先生 |
| 福岡  | 緩和ルーム ラ・セレニテ<br>カウンセリング 認定オペレーター | 中島景子先生     |
|     | 心理カウンセラー<br>アロマセラピーアドバイザー        | 西山知文子      |



どうぞお気軽にお問い合わせ下さいませ



千坂式食療法普及協会 会長 富山 真朱



# 元気印でオキーン

体温が高い  
手を握りしめ



# 赤い赤ちゃん!

【難病奇病】 【感染症】 【奇形状態】

【アトピー体質】 【低体温】 【便秘症】

体の内側・外観含めて

様々な異常を避けるために

また不妊体質にならないために

【自分自身で出来る事を知ろう!】

「幸せ」が続くように



## 女の子も男の子も 知っておきたい事

### 【卵子の話し】

女の赤ちゃんは、生まれながらに  
卵子を**200万個**授かって生まれる

### 【新たにつくられることはない】

生まれてから月経のはじまる思春期頃  
には、約170万個から180万個が自然に消滅し、  
思春期・生殖年齢の頃には約20~30  
万個位にまで減ってしまいます  
その後は1カ月に約1千個の原始卵胞が  
なくなっていく  
30歳で約6万個…現在は3万個とも  
40歳で5千個くらい

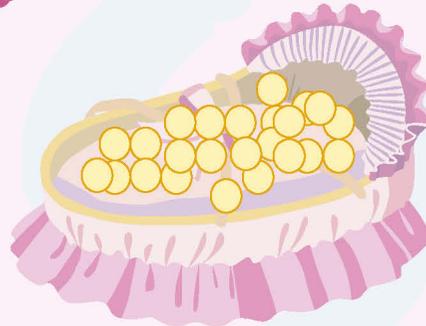
### 【数が減るだけでなく老化します】

#### 表面上の老化よりとても早い卵子の老化

卵子が老化するにしたがって染色体にも  
異常が起こりやすくなり、流産や受精障  
害といったリスクが発生する可能性が増  
すといわれます



元気な赤ちゃんで生まれたら〜♡



卵巣 = 卵子のベッド

卵子も精子も**個人差**が大きくある  
ことをご存じでしょうか？  
「卵子のベッド」も快適にお休み  
できる環境を準備しましょう

### 【毎日の食事】で

卵子の質が決まる  
精子の質が決まる  
卵巣の質が決まる

### 【精子の話し】

卵子と異なり、精巣は新しい精子を  
一生つくり続けます  
しかし、  
精子に**元気**が有るか無いかの違いは  
大きく妊娠に関係します

新しい命をさずかるには？  
医学の世界とは？

まだ研究段階のものや  
妊娠が確実というものではない！  
高額であったり  
精神的・肉体的苦痛を伴う場合がある



- 若いうちに卵子を凍結して保存
- 老化した卵子から、遺伝情報を含む「核」を取り出して若い卵子に移植する
- 体外受精を「魔法の妊娠」と勘違い

などなど**様々な医学的方法**も

「妊娠が確約されているわけではない」  
[妊娠には**期限がある**]という事実を  
認識したうえで、どうするか考える