

**自宅でいつでも誰にでも出来る！
簡単バストアップマッサージ法**



■免責事項

本レポートに記載されている内容を実行することにより発生する、いかなる損害についても、著者は一切責任を負いません。全て自己責任で行うこととします。

■著作権について■

本レポートは著作権法で保護されている著作物です。

著作権者の許可を得ずして、本レポートの一部または全部を複製、転載することを禁じます。本レポートの著作権は著者に属します。本レポートの使用につきましては十分にご注意下さい。



バストアップは多くの女性の実現したいと思っていること
だと思います。また、バストアップだけでなく、形の良い、
ハリのあるバストにしたいと思っている方も多いと思います。

年齢と共にハリを失っていくバスト。

年齢と共に垂れ下がっていくバスト。

こういった問題を何とかしたいと思っている女性も多いかと思
います。

若い女性から、年齢を重ねた女性まで。

バストに関する悩みは、多くの女性に共通するものです。

こういった問題を解決するために、エステに高いお金を払って
通ったり、豊胸手術を受けたりする女性も多いです。

しかし、バストアップはこのような高いお金をかけなくても、
正しい知識を知れば、自宅で、自分で簡単にバストアップの

ためのマッサージをすることは出来ます。

バストアップのためにマッサージをやっている人もいますかと思いますが、ただマッサージしただけではバストアップの効果も余り現れることはないかと思います。

このレポートでお伝えするバストアップのためのマッサージ法は、バストアップだけでなく、バストのはりが出ます。

そして、垂れたバストや年齢と共に形の崩れてしまいがちなバストをはりのある、つんと上を向いた美しいバストにする効果があります。

肌がキレイになる効果もある優れたバストマッサージ法です。

そのマッサージ法とは、リンパマッサージです。

田中宥久子さんの造顔マッサージなどが有名ですが、あのマッサージ法もリンパを上手く刺激するマッサージ方法です。

リンパの知識をしっかりと得たうえでマッサージすると、
マッサージの効果が全然違ってきます。

リンパとは、リンパ液、リンパ管、リンパ節のことを指しています。

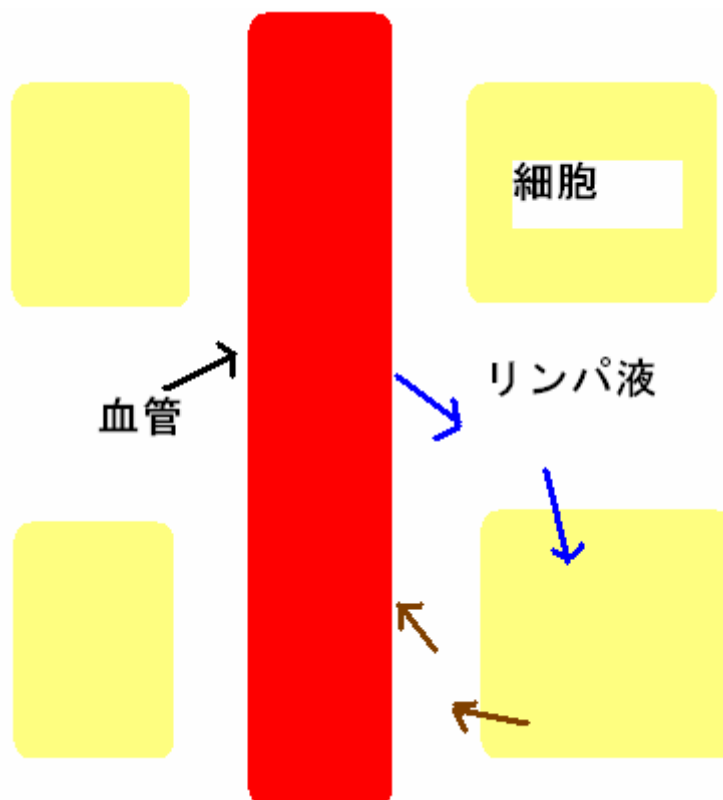
リンパ液は、細胞に栄養を届ける働きと老廃物や毒素などを回収する働き、リンパ管はリンパ液が通る管、リンパ節はリンパ管の中継地点で、リンパ液が回収してきた老廃物や毒素をろ過し、ウイルスに対する抗体を作ったり、最終的には鎖骨下静脈につながり、老廃物などを静脈に渡して老廃物を体外に排出します。

リンパは、カラダにとって非常に重要な役割を果たしているんですね。

リンパ液は、リンパ管の中を流れていくんですが、心臓のようなポンプ機能がありません。そのため、流れが滞りやすく、詰まりやすいという性質があります。

リンパ液は、筋肉の収縮や、呼吸などに伴う動きなどでとても
ゆっくり、やっとこさ流れていくといった感じなんですね。

リンパの働きを図で表すと以下のような感じです。



図で白い部分がリンパ液です。

リンパ液は、血管から栄養を受け取り、それを細胞へと届け
ます。そして、細胞からは死んだ細胞や老廃物を回収。また、体内に
溜まった毒素、脂肪、余分な水分なども回収します。

回収したものがきちんと体外に排出されればいいのですが、
前述したようにリンパ液はデリケートなので、ちょっとしたこと
で流れが滞ってしまうんですね。

疲労やストレス、気候、体調、運動不足、重力。
こういった影響を受けやすいんですね。

バストが垂れるのも、このリンパ液がバスト付近に滞るのが
原因の一つになってるんですね。

バスト自体の重さと、重力の影響や、血行不良、運動不足
などから来るリンパ液が滞ることによってバストが垂れてしま
うんですね。

リンパが原因の一つということであれば、このリンパをきちんと
流してやれば問題は解決するということになりますよね。

リンパをきちんと流してやれば、バスト周りについた余計な脂肪も取れます。リンパ液の中にたまって毒素と脂肪などが結びついたことによるセルライトなども解消されます。

リンパ液に溜まった余分な水分などもきちんとリンパを流してやることで体外に排出されます。

毒素や老廃物、カラダに取って余計なものをリンパ液を流してやることで体外に排出出来ますので、バストにはりが出て形がよくなりますし、ボリュームもアップします。

リンパマッサージをやることで脳に刺激がいき、胸にホルモンが行き届くようになります。ホルモンが行き届くようになると、バストアップしていきます。

ホルモンも、リンパの流れが滞って毒素などが溜まると、胸の細胞に栄養を届けられなくなるので、リンパ液をきちんと流してやることはこういったところでもメリットがあるわけです。

リンパの基礎的なことはわかって頂けたと思いますので、それではリンパマッサージをやる上でまず最初にやって頂きたいことをお伝えします。

まず、リンパマッサージで最初にやって頂きたいのは、鎖骨リンパ節のマッサージです。

「え？バストアップのためのマッサージなのになんで鎖骨？」

こう思う方は多いかと思います。

鎖骨リンパ節というのは、リンパ節の中でも最も重要な箇所で、カラダ中のリンパがこの鎖骨リンパ節に集まってくるんですね。

鎖骨リンパ節は、リンパの一大ターミナルなんです。

この鎖骨リンパ節から、鎖骨下静脈につながり、リンパが運んできたものを体外に尿などとして排出するわけです。鎖骨リンパ節はリンパ液が運んできた回収物の出口のような箇所なんですね。

この鎖骨リンパ節は、カラダ中からリンパが集まってくる箇所
なので、リンパ液がつまりやすいんです。

ただでさえ、流れが滞りやすいリンパ液。

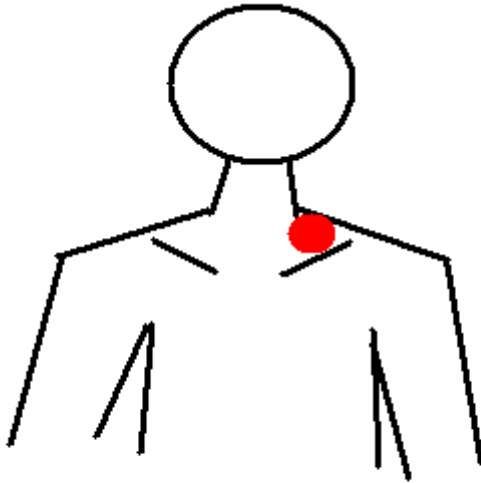
そんなリンパ液がたくさん集まる場所なので、この鎖骨リンパ節
をほぐしてやる必要があるんですね。

出口の穴に詰まったリンパを、マッサージしてほぐして詰まりを
取ってやるような感じです。詰まりをとってやることで、リンパ液が
リンパの出口をスムーズに流れていくというわけですね。

鎖骨リンパ節を空けるという表現も使うようです。

鎖骨リンパ節を空けておくことで、バスト周りのリンパ液をマッサージ
で流してやるのも効果がきちんと出るということですね。

なので、まず最初に鎖骨リンパ節をマッサージします。



図の、赤いしるしを付けた箇所が鎖骨リンパ節の場所です。

この場所を、指2本か3本位を使って、指の腹でゆっくりと
押してやります。

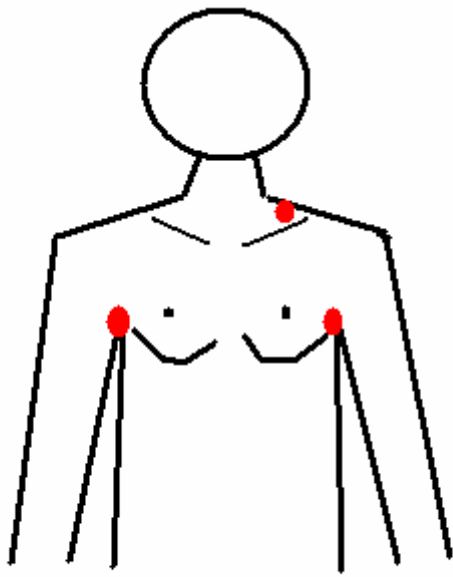
痛さを感じるまではやらないでください。

ゆっくり押していったら、今度はゆっくりと指を戻していきます。

この動作を数回繰り返してください。

これをやることで、鎖骨リンパ節の詰まりが取れていきます。

リンパマッサージをやる際は、毎回この鎖骨リンパ節のマッサージ
から始めてください。



赤の丸をつけた箇所がリンパ節の中でも大きいリンパ節がある場所です。鎖骨の部分は、先ほどもお伝えした鎖骨リンパ節です。

そして、わきの部分は腋(えき)かリンパ節と言います。

バストアップのためのマッサージは、手のひら、もしくは指4本程度を使って、なでるような優しい刺激で、腋かリンパ節、または鎖骨リンパ節に向かってリンパ液を流しこんでやるようなイメージでマッサージしてください。

両手を使って、バストをつつみこむようにして下から上に向けて優しく持ち上げ腋かリンパ節に向かってバストを持っていったり、乳輪を中心にして、円を描くようにしてマッサージして、リンパ液を腋かリンパ節や鎖骨リンパ節に流し込んでやる。

自分の気の向くままにマッサージしてもらってけっこうです。

気をつけるのは、早く効果を出したいからといって強くマッサージしすぎないようにすること。あとは、マッサージは、腋かリンパ節、鎖骨リンパ節に向かって流し込んでやるようにすること。これ位です。

バストトップ、アンダーバスト周りの肉。

バスト周辺もマッサージして、バスト周りのリンパ液をリンパ節に流しこんでやるイメージで、継続的にマッサージしてみてください。

1日やってやめるとかではなく。

何事もそうですが、継続してこそ思うような結果は得られます。

リンパマッサージは、比較的早く効果が現れます。

早い人なら、やってすぐに効果が出ます。

ここら辺は個人差がありますが、バストアップやバストのたるみ、垂れ、肌をキレイにしたいと思ったら、継続してやることをオススメします。

いつでも、どこでも簡単に出来るマッサージなので、継続もしやすいと思います。きつい運動とかはないですので。

リンパマッサージの効果を上げる方法もありますので、そういった方法も取り入れてやってみてください。

- ・ 水を飲む
- ・ リラックス状態でやる
- ・ 入浴時にやる
- ・ アロマオイルを使ってマッサージする

水を飲むのは、リンパ液が薄まってより流れやすくなるからです。新鮮な水分をカラダに取り入れるためにも、1日に最低でも2リットル位は飲みたいところです。

リラックス状態でやるのは、リラックス状態だとリンパ管がゆるみ、リンパ液がより流れやすくなるからです。

入浴時にやるのは、カラダが温まると血行とリンパ液の流れがよくなるからですね。カラダを洗う際なども、リンパマッサージを意識して洗うようにすると良いでしょう。

ボディソープをつけてのマッサージは、肌を痛めずに出来ますので、入浴時には毎回リンパマッサージをやるようにしてみましょう。

アロマオイルを使っのリンパマッサージは、エステなどでも行われています。アロマオイルには、匂いをかぐとリラックス状態になる効果、脂肪を溶解する効果、リンパの流れを促進する効果、血行をよくする効果のあるものなど、精油(アロマオイル)の種類

によって様々な効果が得られます。

アロマとリンパマッサージは相性が非常に良いので、アロマに興味がある人はぜひ取り入れてみてください。

リンパマッサージと相性の良い精油(アロマオイル)としては、

◇グレープフルーツ

リンパの流れを促進する効果があります。

また、グレープフルーツは匂いをかいただけでも痩せる効果があるとされています。

◇レモン

リンパの滞りの解消、セルライト除去、肥満などに効果があります。

※ レモン精油でアロマフットバスをした後は、4～5時間は直射日光にあてないように注意してください。

◇レモングラス

セルライト、皮下脂肪、足のむくみの解消に効果があります。

◇ローズマリー・ベルベノン

脂肪を溶かす作用に優れた精油です。セルライトなどが
気になる方にオススメです。

※ 妊婦や授乳中の方、乳幼児、てんかん患者は使用しないように
してください。

◇シダー

むくみやセルライト除去などに効果があります。

※ 妊産婦、授乳中の女性は使用しないでください。

◇ヒマラヤスギ

脂肪の溶解。セルライト除去や足のむくみなどに効果が
あります。

◇マスティックトウリー

リンパの滞り、足の疲れを解消する効果があります。

◇ラベンサラ

リンパ液が流れるのを促進する効果があります。

ここにあげた精油の中で、自分の気に入ったものを選ぶと
良いでしょう。

これらの精油を、キャリアオイルと呼ばれるオイルと一緒に
混ぜ合わせてアロマリンパマッサージ用のオイルを作ります。

キャリアオイルと精油の割合は9対1位です。

精油は数的に足らず程度ですね。

アロマについては、検索すると色々なページが出てくるので
詳しく知りたい方は検索してみてください。

キャリアオイルとしてオススメなのは、ホホバオイルです。

最も一般的に使われているキャリアオイルで、安く手に入ります。

ホホバオイルには、肌を保護する効果もあり、また痩身効果もあります。殺菌、消炎効果などもあります。

キャリアオイルと精油をよく混ぜ合わせてマッサージ用のオイルを作ります。作ったオイルは、マッサージ用のオイルとして使う前に自分の肌に合うかどうかパッチテストをやってみましょう。

オイルを少し綿棒などですくい、肌につけて30分位置いてみましょう。なんともないようだったら、使用してもOKです。

オイルを手に取り、リンパマッサージをすることで、アロマによる効果とリンパマッサージの効果が得られますので、より高いバストアップ効果が期待出来ます。

リンパマッサージは、人によってはやらないほうがいい場合があります。以下のような症状がある方は、やらないようにした方が賢明です。

- 心臓疾患
- 感染症
- 低血圧
- 妊娠中
- ぜんそく発作時
- 腎臓疾患を抱えている人
- 化学療法を行っている
- 臓器移植した人
- 高熱
- 皮膚の炎症が酷い人

こういった方は、やる前に医師に相談するか、やらない方が
良いでしょう。

リンパマッサージは、誰でも簡単に自宅で出来ますので、今日
からさっそく入浴時にでもやってみてください。そして、継続して
やってみましょう！