



# バストケア

## Q & A

ムッチー

## 悩みの質問

---

これだけは、悩みを持っていらっしゃる当人でないとその辛さは理解できないと思います。

ですので、下手な慰め（なぐさめ）は書かないで事実として記事だけ書いて行かせてもらいます。

それでは、悩みそのものをまず。

<Q>

バストのサイズがAしかありません。  
もしかすると「AA」かもしれません。

真剣に悩んでいます。  
24才にもなってペタンコなので、  
水着を着る気にもなれません。

商品宣伝とか気休めのいい加減な回答ではなくて、本物の回答が欲しい。

どなたか助けてください。

以上です。この回答を次のページで書かせてもらいました。

## 回答

---

先ほどのバストペクタンコの悩みの回答をこちらで書いてます。

<回答>

バストアップに役立つものは大きく分けて

- (1) サプリメント（適切な栄養摂取）
- (2) マッサージ（筋トレ、ツボ押し含む）
- (3) バストアップブラ

とあります。

バストアップブラは一定量の脂肪がバスト周辺にある方に効果のある方法で、脂肪そのものが少ない方には当然ですが効果はありません。

残るは(1)と(2)ですが、これについては両方を並行してやることをお勧めします。

スポーツ選手が、タンパク質をしっかり摂って練習するのと同じように、バストもそれと同様に、適切な栄養素を体内に取り込んで、その上でマッサージするのが正解かと思います。

栄養素としては

- (1) 大豆イソフラボン（豆乳など）
- (2) プエラリア・ミリフィカ（タイ原産のハーブ）
- (3) ブラックコホシュ抽出物（北米でよく使われるハーブ）
- (4) ボロン（ホウ素）・・・キャベツなどに含まれてます。
- (5) 緑黄野菜

細かく拾い上げると他にもありますが、こういったものは体質調整のためのものです。

スポーツ選手が筋肉を増強させるためにタンパク質を摂るのと同様に、バストに脂肪を付け易くするための栄養素の一つです。

ですから、バストアップに役立つ栄養素を摂りつつマッサージをするのが正解です。

マッサージにも色々と情報が出回っていますが、  
私を知るかぎりでは、大澤美樹さんの指導によるものがロングセラー指導になっていてもっとも信頼感の厚いものようです。

他にも、戸瀬恭子さんの「バストあっぷるん」とか、  
エステ指導員のみならず数々の資格を所持している  
山下ゆりさんの「Hurry UP（ハリー・アップ）」とかありますね。

上記の商品について、詳しく知りたい方は、バストケア商品のリンク集を見つけておきましたので  
参考にされてみてください。

ここでは控えさせていただきます。  
見つけたリンク集はこちら。

> [【バストケア商品リンク集】](#)

マッサージの前にもう一つ重要なことがあります。

リンパへの刺激、リンパトリートメントです。  
体内に溜る老廃物を適切に外に排出しないとバストアップの妨げになってしまいます。

それがリンパトリートメントです。

このリンパトリートメントのポイントですが、簡単に説明しますと、

- (1 s t) リンパ液の出口は鎖骨ですが、そこからトリートメントする。
- (2 n d) 身体の各部位の一番近くのリンパ節に向かってやります。
- (3 r d) 手のひら、指を密着させる程度で。
- (4 t h) 呼吸に合わせてゆっくりと。2秒ほど同じ部位をやる。

やる時の注意点としては、  
市販のものでいいので、マッサージジェルを塗って

肌への刺激を与えないようにケアしてください。

またリンパトリートメントでは、  
水の補給が重要な意味を持ってきます。

老廃物を体外に排出するためにも水は十分に補給してください。  
これも、基本の一つとなります。

排尿が多くなるからという理由で水を飲むのを控える人がいますが、  
水を飲まないでいると、腎臓への負担も増えて身体に悪影響が出ます。

尿が濃くなると老廃物も溜まり腎臓への負担が増えます。  
水を飲むのはバスタアップのためでもあるし、  
健康のためでもあるのでしっかり飲んでください。

水太りという表現がありますが、それを警戒して飲まない人もいますが、  
あれは水太りではなくて、「むくみ」です。

飲まなすぎて、水の循環が滞り、  
それが「むくみと肥満」を招いているので、  
水は本当に十分に飲んでください。

他にも色々ありますが、私はこれらの知識は大澤美樹さんから教わりました。

上記に書いたリンク集のサイトに指導書リンクを張っておきましたので、  
更に詳しくお知りになりたい方は、検討してみてください。

> [【バスタケア商品リンク集】](#)

## バストケア Q&A

<http://p.booklog.jp/book/102722>

著者：ムッチー

ホームページ：[「美レディに必要な商品アラカルト」](#)

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/mutie555/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/102722>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/102722>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ