

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

特別無料レポート

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する **テク！**



日本初のダイエット専門 ASP 村本エリカ.com

「脚やせ」研究所 代表 村本エリカ&花咲桜子

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者の村本エリカに属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク!

もくじ

第1章:優雅に「脚やせ」する秘密のテクニック	4
(1)お茶やコーヒー、紅茶には、要注意!	4
(2)なぜ、「カフェイン」を控えるべきなのでしょう?	5
第2章:「脚やせ」を実現するために.....	6
(1)「カフェイン」による「脚やせ」の妨害	6
(2)では、ティータイムは楽しめないのでしょうか?	7
第3章:「ハーブ」の実力	8
(1)「ハーブ」のある暮らし.....	8
(2)「ハーブティー」で実現させる「脚やせ」法.....	9

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク!

第1章:優雅に「脚やせ」する秘密のテクニック

(1)お茶やコーヒー、紅茶には、要注意!

あなたは、リラックスしたい時には、ティータイムを楽しんでおられることだと思います。

そして、そのティータイムには、文字通り、“ティー”こと、お茶や紅茶、あるいは、コーヒーを楽しまれていることでしょう。

たしかに、これらの飲み物を飲んでいると、ホットー息ついたり、気分転換出来たりしますよね。

でも、ちょっと考えてみてください。

これらの飲み物に共通して含まれる成分とは何か、お分かりですか？

そう、「カフェイン」なのです。

この「カフェイン」は、アルカロイド (alkaloid) と呼ばれる天然由来の有機化合物の一種で、その仲間にはアヘンから分離抽出したモルヒネもあります。

それゆえ、「カフェイン」には、覚醒作用や脳細動脈収縮作用、利尿作用などがあり、眠気、倦怠感、頭痛等に効果があるため医薬品にも使われています。

一方、不眠やめまいといった副作用から、焦燥感、頻尿、神経質、筋肉のふるえ、パニック障害などの中毒症状を起こす懸念もあります。

また、私たち女性には、大切な女性ホルモンのエストロゲン(卵胞ホルモン)の分泌を抑制する作用もあるため、妊娠中は「カフェイン」の摂取は、控えるように指導するお医者さんも多くいます。

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

(2)なぜ、「カフェイン」を控えるべきなのでしょう？

このように覚醒作用など、「カフェイン」には脳をリフレッシュする効果があるように思えますので、日常生活の中でも休憩時間などにお茶やコーヒーなどを飲むのが習慣となっていることと思います。

けれども、実はこの習慣は軽い「カフェイン中毒症状」の現れでもあるのです。

例えば、コーヒーを飲む習慣を持っている人が、丸一日、飲まない日があったりすると、集中力の欠如や軽い頭痛、頭がぼーっとするといった症状を覚えることでしょうし、それらはコーヒーを飲めば、一時的に解消されるものです。

この状況は、何かに似ていると思いませんか？

そう、タバコの「ニコチン」と同じなのです。

タバコの場合、肺に煙を吸い込んだり、口や鼻から吐き出したりするので、「カフェイン」のような神経や血管などへの作用よりも、肺がんのリスクなどが注目されるため、最近では喫煙習慣を持つ人はかなり少なくなってきました。

しかしながら、例えば、「お茶を飲む」という習慣は、それが日本茶の場合などは、お年寄りでも日常的に嗜む生活習慣の基本中の基本になっておりますので、その副作用や中毒症状には、なかなか気付かないでいることが多いのです。

考えてみれば、タバコにせよ、お茶にせよ、嗜好品であることには変わりなく、「頭がぼーっとする」といった禁断症状を解消する行為そのものが習慣化しているわけですので、これは紛れもなく、一種の中毒状態なのです。

とはいえ、「カフェイン」は、コーヒー、コーラ、緑茶、紅茶、ウーロン茶、ココア、チョコレート、栄養ドリンクなど、私たちの身の回りにある、ほとんどすべての飲料や食品に含まれていますので、それを避けるのは非常に困難です。

まるで私たちの生活は、「カフェイン」の包囲網の中に置かれているようです。

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

第2章：「脚やせ」を実現するために

(1)「カフェイン」による「脚やせ」の妨害

このように「カフェイン」の恐ろしさは、知らず知らずのうちに中毒化し、お茶を飲んでいることが、日常生活のごく当たり前の習慣となることです。

たしかにカフェインには利尿効果があることから、「むくみ」の解消を促進させ、その結果、「脚やせ」には効果がありそうに思えます。

しかし、問題なのはそれ以上に、血管の収縮作用が働いてしまい、結果的に「冷え性」体質になってしまうリスクがあることです。

また、中毒症状に見舞われると、結果的にストレスが溜まりやすくなります。

このように、「冷え性」やストレスなどにより、血行不良が起こった結果、体の隅々に酸素や栄養素が行きわたらなくなるトラブルから、その脂肪細胞に不要な水分や老廃物が蓄積されてしまい、「むくみ」が発生してしまうのです。

たとえば、「カフェイン」を吸収させたクモは、右下図のようにまともな巣を形成することも出来なくなってしまうのです。

「カフェイン」がいかに生物に有害なのを理解していただけることでしょう。



ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

(2) では、ティータイムは楽しめないのでしょうか？

「脚やせ」を実現したかったら、「カフェイン」が含まれるお茶や紅茶、コーヒーを飲むことは控えた方がいいことは、お分かりいただけたことと思います。

けれども、やはり、私たちの日常生活の中には、いわゆる“ティータイム”や、“コーヒープレイク”といった憩いのひとは、絶対に必要ですよ。

では、私たちはどうすれば良いのでしょうか？

そこで、私がお勧めしたいのが、「ハーブティー」を飲む習慣です。

ハーブとは、西洋の薬草のことで、世界中には2万種以上存在しています。

日本ではあまり馴染みはありませんが、ドイツには「ハーブ医学」と呼ばれる、200種類の薬草を処方する専門の療法まで確立されているほどです。

ハーブには、新陳代謝を促したり、ホルモン分泌を促進する作用を持つものも多く存在し、まさに“西洋の漢方薬”と呼ぶに相応しいものです。

その飲み方は、「ハーブティー」のように、お茶のように煎じて飲むほかに、香辛料や野菜として、食材に使われることもあります。

たとえば、あるハーブを飲み始めると、しばらくして、思春期のようにバストに痛みを感じるがありますが、これこそ、そのハーブの成分が「女性ホルモン」に働きかけて、乳腺を刺激している証拠なのです。

このように“薬”として有効に作用するハーブですが、その効能ゆえに飲み方については、いくつか、注意すべきことがあります。

いわば、“薬にも、毒にもなる”のが、ハーブなのです。

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

第3章:「ハーブ」の実力

(1)「ハーブ」のある暮らし

一口に「ハーブ」と言っても、薬用の薬草からスパイス、食材から香料など、その用途や種類はさまざまで、中には「劇薬」と認められる有毒植物までも含む有用植物全般の総称となっています。

「ハーブ」は、近代医学が確立せず、薬のない時代の治療薬として、主に西洋の人々の暮らしに取り入れられ、民間療法の中で研究されてきました

現代では、人間の体に穏やかな薬効をもたらす植物のすべてが、広い意味での「ハーブ」とみなされ、植物の花や葉、茎、根、実、種から抽出されるエッセンシャルオイル（アロマオイル）やキャリアオイルや、レモンやグレープフルーツオレンジなどの果物、ニンニク・ショウガのスパイス類、セロリや玉ねぎなども広い意味で「ハーブ」と捉えられているのです。

このほか私たちが日常使っているシャンプーや化粧品、医薬部外品などの中にも数多く取り入れられており、医学的に効能が解明されているものもあります。

このように、私たちの身の回りには、それと気付かないところで、意外に多くのハーブと接しているわけですが。その中でも、ハーブの効能を積極的に体内に取り込む方法の一つが、「ハーブティー」なのです。

「ハーブティー」とは、ハーブを乾燥させたものを煮出して飲用とするもので、各種の商品が缶やティバッグで市販されていますが、自家栽培のハーブを乾燥させて自分で作ることもできます。

この「ハーブティー」の特徴は、コーヒーや紅茶のように、味や香り、色などを楽しむことが出来る一方、「カフェイン」を含んでいませんので、女性の身体に優しく、穏やかな効能により、体質改善に役立つことです。

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

(2)「ハーブティー」で実現させる「脚やせ」法

「ハーブティー」に用いられるハーブには、以下の代表的なものがあります。

ローズヒップティ：	ビタミンCを大量に補給でき、美容に最適です。
ペパーミント	： 清涼感があり、二日酔いなどに効きます。
タイム	： 殺菌力があり、インフルエンザ予防や炎症に効きます。
カモミール	： 不眠症など神経症に効用があるとされておりま
セント・ジョーンズ・ワート：	軽いうつ病に効果があるとされています。

これらの「ハーブティー」は、ホットでもアイスでも楽しむことができますので、季節に合わせて、一年中、生活習慣に取り入れることをお勧めします。

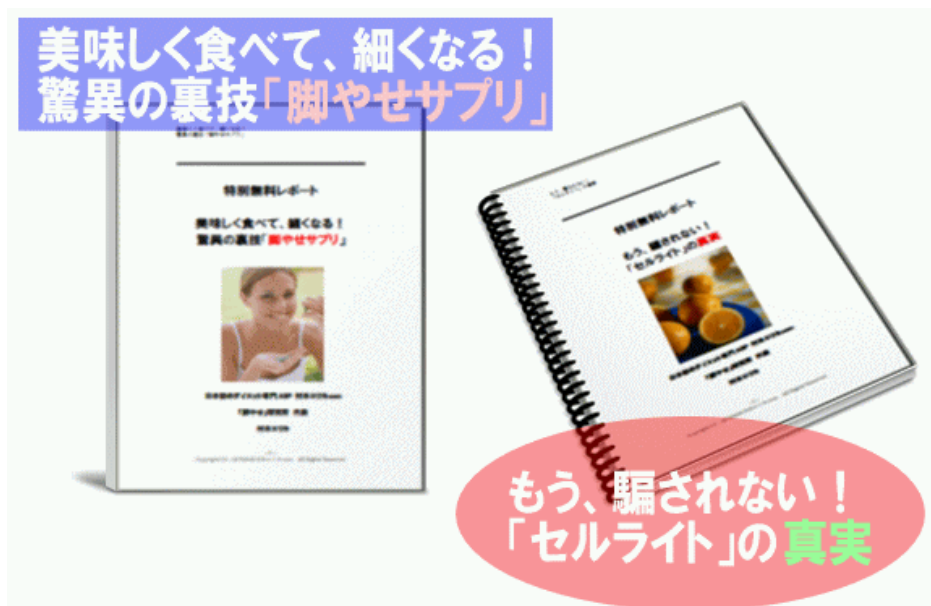


つまり、「脚やせ」を実現させたいのであれば、「冷え性」を改善する必要があり、そうした体質改善のためには、「女性ホルモン」の分泌の促進や、血行やリンパの流れをスムーズにするために、ハーブの効能を活用するわけです。

今のライフスタイルの中で、コーヒーや紅茶、お茶などを飲んでいたものを「ハーブティー」に代えるだけで、「カフェイン」を排除した日常を送ることが出来ますので、それが効果的に「脚やせ」につながるのです。

ティータイムを楽しみながら、
「脚やせ」を実現する テク！

この無料レポートの最後に、私から特別なプレゼントを贈らせて頂きます。



この2つのレポートの、

**“美味しく食べて、細くなる！ 驚異の裏技「脚やせサプリ」” と、
【特別緊急報告】“もう、騙されない！ 「セルライト」の真実”** は、

ダイエット・アドバイザーとして、「エリカ式ダイエット」を考案した私こと、
村本エリカがその独自のダイエット・ノウハウの中から、特に、「脚やせ」に
テーマを絞った「ショート・レポート」として、新たに作成したものです。

あなたが本当に、「脚やせ」をしたい！と、心から願われるのであれば、ぜひ、
お求め頂きたいと思いますし、もちろん、プレゼントである以上、**無料**です。

これらのレポートの効果については、かつて、69kg あった私がたった3ヶ月で
46.5kg になったという現実が、その信憑性を証明しているといえるでしょう。

限定199名様だけに配布の「無料レポート」ですので、お求めはお早めに！

<http://123direct.info/tracking/af/151500/dq0Y7jeZ/>