

# 占いのクリスタル

天向運勢転換秘術

2019年9月15日～10月14日の

占い@幸運ニュース

今期の光:「あなたに必要なビタミンとは?」



## あなたの天向ナンバーの出し方

あなたの西暦と誕生日の末尾、誕生日の月と日の末尾、名前(苗字でなく)の頭文字、特別数を足していきます。最後に出た総数は足さず一行目の数字があなたの天向ナンバーです。

<名前の頭文字のナンバー> 名前のつづりはローマ字で。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

- 1) 1980年11月30日生まれのみさるさんの場合:  
0+1+0+4 (頭文字特別数)=5
- 2) 1978年7月4日生まれのゆうすけさんの場合:  
8+7+4+7 (頭文字特別数)=26=6

- =低迷
- =要注意
- =普通にしていれば安心
- =中吉、ラッキーなこと多し
- =大吉、思い切って行動!

## 全体運

ビタミンは油に溶けやすい脂溶性のものが14種類、水に溶けやすい水溶性ビタミンが9種類の合計13種類あります。ちょうど、時計の部品がすべて具合良く動いて、正確な時を刻むのと同じように、必要不可欠な働きをしています。ビタミンの欠乏が長く続くと、色々な症状が出てきて、健康な体、ひいては、健康な精神状態を維持することができなくなります。少なくとも、日常生活で支障のないようにするには、最低限必要なビタミン量を摂取しましょう。



金運: ●●●●●●  
恋愛: ●●  
健康: ●●●●  
仕事: ●●  
旅行: ●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンKです。ビタミンKは骨の形成や血液の凝固をサポートします。傷を負ったときに、血液がなかなか止まりにくかったり、逆に出血性疾患のもとにもなります。ケガのあとの血液凝固のスピードが気になったり、絆創膏を取った後、また出血するようならすぐ病院へ!



金運: ●●  
恋愛: ●●●●  
健康: ●●●●  
仕事: ●●●●●●  
旅行: ●●●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンB2です。ビタミンB2は、脂質の代謝をサポートします。ビタミンB2が体内に少ないと、皮膚炎、口角炎、口唇炎の原因になります。口の周りに炎症ができたなら、クリームで済ませていませんか? 原因はB2不足だったのです。しっかりとビタミンを摂ってね!



金運: ●●  
恋愛: ●●●●  
健康: ●●●●●●  
仕事: ●●●●  
旅行: ●●

あなたに不足がちになるビタミンは、パントテン酸です。糖質、脂質、たんぱく質の代謝と免疫抗体の合成をサポートします。不足すると、手足の感覚異常や痛み、副腎機能の低下によるめまいなどが挙げられます。痛みやめまいはすぐに去るからと言って、無視しているとひどくなります。気をつけて!



金運: ●●  
恋愛: ●●●●  
健康: ●●●●  
仕事: ●●●●●●  
旅行: ●●●●●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ナイアシン(ニコチン酸)です。たんぱく質、脂質、糖質の代謝をサポートし、アルコールの分解を助けます。私はアルコールが弱いので...というときはナイアシンが不足している場合がほとんど。神経障害や皮膚炎、胃腸病にも関係があります。複合ビタミンを取りましょう。



金運: ●●  
恋愛: ●●  
健康: ●●●●  
仕事: ●●●●●●  
旅行: ●●●●●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンB1です。精神機能の維持、糖質の代謝をサポートします。手足の痺れや脚気、心臓肥大が起きやすくなります。反射神経の異常にも関係があります。少しでも体の調子がおかしいと思ったら、放っておかず、お医者様に血液検査をしてもらいましょう。



金運: ●●●●●●  
恋愛: ●●  
健康: ●●●●  
仕事: ●●●●  
旅行: ●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンB6です。たんぱく質の代謝をサポートし、神経物質の合成を助けてくれます。貧血になりやすかったり、皮膚炎、免疫力の低下、湿疹等はビタミン6の不足によることが多いです。家族に同じような症状のメンバーがいたら、すぐにビタミンを補いましょう。



金運: ●●  
恋愛: ●●●●  
健康: ●●●●●●  
仕事: ●●●●  
旅行: ●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンB12です。赤血球の合成をサポートし、神経伝達をスムーズにします。正常な睡眠には欠かせないビタミン。欠乏すると、倦怠感や疲労感を感じるようになります。神経系統の障害や悪性貧血の原因ともなるので、症状が現れたらすぐにビタミン補給をしましょう。



金運: ●●  
恋愛: ●●●●●●  
健康: ●●●●  
仕事: ●●●●●●  
旅行: ●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビオチンです。あまり聞き覚えのないビタミンですが、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をサポートし、皮膚や髪を健康に維持します。倦怠感や食欲不振、脱毛、髪や皮膚の艶がなくなるなどが起きるので自覚できます。ビオチンを含んだ総合ビタミン剤を早速取りましょう。



金運: ●●●●  
恋愛: ●●●●  
健康: ●●●●●●  
仕事: ●●●●●●  
旅行: ●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンDです。カルシウムの吸収をサポートし、血液中のカルシウムの濃度を一定に維持してくれます。不足すると骨粗しょう症になる可能性が高い。仕事のシフトがばらばらだったり、夜型だと太陽の光を浴びるチャンスが減ります。ブレイクタイムは外へ出ましょう。



金運: ●●●●  
恋愛: ●●●●  
健康: ●●●●●●  
仕事: ●●●●  
旅行: ●●●●

あなたに不足がちになるビタミンは、ビタミンEです。抗酸化作用で老化を抑え、血行の促進をしてくれます。生理痛や冷え性、運動機能の低下、貧血などの症状はビタミンEの不足からが多いです。美しい肌、髪、生き生きとした見かけを維持するために、不足でなくてもビタミン剤として取る習慣を!

天向運勢転換秘術

クリスタル(日本人)占い暦40年+

WEB: <http://spiritualguide.jimdo.com>

Australian Psychics Association 名誉会員  
TEL: 0434-244-290  
E-MAIL: [spiritualguide@optusnet.com.au](mailto:spiritualguide@optusnet.com.au)  
Twitter: 占いのクリスタル@UranaiCrystal