



平成22年5月号

酵素ファスティングで心と体を休めましょう♪

2月20日(土)・21日(日)・・・長門市のオーガニックホテル『YUIの家』にて(株)山水のえこわいず村(自然食品店)主催で1泊2日のファスティングセミナーが行われました。素晴らしいロケーション、目の前に広がる日本海、ホテル全室が海を一望でき、そこから見た朝日は素晴らしいものです。

現代人のストレスは気遣い(精神的疲れ)だと思われていますが、内臓の疲れが身体の疲れにもなっています。食べ過ぎ、夜型人間、よく噛まずに食べる、消化の悪い油もの、脂肪分の摂りすぎ、間食、添加物等で内臓にストレスが溜まっています。アルコールが好きな方は休肝日を持つと良いように、食べることを少し控えることで臓器の休息ができます。酵素を飲みながら食事を控えることでデトックス(体内の毒素を排出)もできます。酵素に玄煎粉を混ぜたり、梅しょう番茶や玄米甘酒もありますので、脳内エネルギーも低下せず気持ちよくファスティングができます。

体験者の感想

- ・講義がたくさんあり勉強になった。 ・食生活を見直すきっかけとなった。
- ・酵素等でお腹があまりすかなくて、楽にできました。
- ・しっかりとした説明があり、たくさんの方がいたので安心して出来ました。
- ・これからは日々の一食抜きと、時には一日絶食もやろうと思います。



参加されたほとんどの方が初めての断食ということで、少し不安そうでしたが終わった時は『簡単に出来た』『カラダが楽になった』との感想でした。

講師からメッセージ

・白石まか先生(自力整体)

一食抜きはいつもやっています。5日間の断食経験もあります。内臓を整えながら、自力整体、笑いの発散力でピカピカになりましょう。自分の体にすごい力があることを知ってください。



・中村英隆先生(株)山水社長

自然派化粧品、自然農法【さんかんしおん】、自然食品店【えこわいず村】、玄米弁当【からこや】、エステティック&マネージメントカレッジ等を経営。「洗剤の害」から始まり、「経皮毒」など内から外から美しくをモットーに頑張っています。そして今回の講義は「塩と水のはなし」でした。



・湯村政彦先生(鍼灸治療院)

菜食歴17年の私は子供のアトピーも食事で治しました。世の中のほとんどの病気は食べ過ぎが原因です。たまには断食してみませんか？

・佐々木渉先生(株)ハンズ 十蒸十曝黒人参

「肝・腎・要の身体浄化」五行・水毒・水滞・腎の話。どれもみなさん、ためになったと言われました。日頃は出張で外食が多いので、腸の掃除、断食はやってみたいと思います。

・そして、近藤が「酵素断食で若返り」の話をさせていただきました。

してみませんか？体の掃除。たべすぎ内臓の疲れ、脂汚れのカラダをリセットするとカラダも心も軽くなります。



最後に回復食が出て「すごく美味しい」と大好評！顔のむくみがとれてスッキリ。体が軽くなりました。次回の断食セミナーは5月26日、27日です。

岡部賢二先生をお招き致します。今やマクロビオティックの指導者で大人気！

「日本の伝統食が最高のダイエット」と講演に大忙し(-_-)

著者「月のリズムダイエット」等あり

