

第一回ファスティングアドバイザー講座が開催されました。

2022年1月25日（火）宇保りか子理事長による「第一回ファスティングアドバイザー資格認定」の講演会が開催されました。宇保理事長は15年くらい前は年々太り続けて体調が思わしくなかったそうです。しかし、腸活ファスティングを実践した結果、今のようにスリムでスッキリされた体型と同時に健康な日常を取り戻された、とのお話に皆さん頷いておられました。また、具体的なファスティングの効果とやり方についての詳しいお話も聞く事ができました。皆さん、それぞれファスティング前の状態に個人差もありますし、目標とするところも違います。その方その方合ったファスティング方法「本格的ファスティング」「新月満月ファスティング」「1日一食ファスティング」「ゆるゆるファスティング」など全てのファスティング方法の効果とその違いも詳しく案内があり、皆さん「とても勉強になりました」との喜びの聲が上がりました。次回は4月の予定です。



(下) 橋本ゆかりさんの認定証

今井武司先生 鈴木美和子先生の「陰陽五行」と「九星気学」の無料ZOOM講演会のお知らせ

2022年2月22日（火）
19：00～21:00
ZOOM 735-494-4725

今井武司先生は鍼灸師として40年近く健康と向き合い多くの方々を治療して来られた鍼灸師界のレジェンドとも呼ばれる先生です。健康と東洋医学の陰陽五行との密接な関係をお話して頂けます。

鈴木美和子先生は「九星気学」のエキスパートとして多くの方々の幸せをサポートされておられ、神奈川県だけではなく全国からとても高い信頼を得ていらっしゃる先生です。「陰陽五行」と「九星気学」そして健康との関連性をこの機会に是非お聞きください。



理事あいさつ 赤嶺 智子理事（沖縄県）

宇保理事長とは古い知り合いです。五年前に再会して、その変化にびっくりし私も腸活ファスティングを実践したいと思いました。今では私も家族もみんな健康です。理事として1人でも多くの方の健康をサポートしていきます。



ファスティングの強い味方 海風診療所 沼田 医師 考案 万能ジュースの作り方

宇保理事長もとてもお勧めのジュースです是非。自分でも作ってみてくださいね。

材料(2杯分)

水…250ml(冬はお湯でもOK)	クエン酸…1～2g
リンゴ…350g(皮がついたまま芯だけ取り除く)	オリゴ糖…35g
ニンジン…80g	エゴマ油かアマニ油…小さじ1
ビタミンC(アスコルビン酸の原末)…1～2g	にがり…1ml(もしくは、塩化マグネシウム水溶液…1ml)

作り方
すべての材料をミキサーにかける

◎仕上げに、すりゴマ小さじ1をトッピングするのもお勧め