

アセンション・ヒーリング研究会

●自己紹介●

グレース校3期生 天舞（てんまい）

健康・美容情報に特に興味を持ったのは、30代後半になってからです。食事は22時、23時に食べるのが普通で、コンビニ弁当や外食がほとんど。必ずスイーツ系のものを食べているという生活をしていました。

仕事も遅くストレスも加わって、頭皮のかゆみや、顔のブツブツ、原因不明のアレルギーで目が腫れたりなど、よく皮膚科に行っていました。

精神的にもイライラ状態、風邪をひいてもなかなか治らず、顔はたるんで、毛穴が開きっぱなし。ある時鏡をみると、見た目が自分でもすごく年をとったように感じました。

「いつの間にか老けている・・・」

「これではいけない」と思い、マクロビの食事方法に変えて（1カ月程度でしたが）、添加物などを気にし始めました。

気分的にも変わってきて、自分の体をいたわるようになり、最近ではめったに風邪もひかなくなり、周囲の人に「若く見える」と言われるようになりました。

今考えると、食事内容も原因かもしれませんが、自分をいたわる気持ちが足りなかったなあと思います。

頭皮のかゆみはまだあって、いろんなシャンプーを試しているのですが、すぐにかゆくなってしまいます。シャンプー剤を使うのは2日に1回程度、我慢できるところまでお湯洗いのみにするようにしています。

現在は「デトックス系」に興味があります。

フルーツだけで3日間過ごしたときに、体がとても軽くなったような感じがして、それ以来、ナチュラルハイジーンやローフードの食事に関心があります。

なのですが、甘いものはやめられません。

乳化剤など添加物といわれるようなものがあまり入っていないものを選ぶよう

にしていますが、あまり種類がないので、
自然食品のおやつがもっといろいろあればいいなあと思います。
おいしいものを食べるととても幸せな気分になれるので、それが自然の食品だ
ったらとてもうれしい♥
また、美肌もいい食べ物だったらなおさらうれしい♥と思います。
心も体も肌も？ハッピーにさせるいろんな方法を学んでいきたいと思います。

天舞