

ついこの間まで「あつい〜(ー;)」と言っていたのが、雨が続きすっかり秋らしくなりましたね。

さて、このところ販売店様対象でリフレクソロジー(英国式足つぼマッサージ)の講習をTさんをお願いしているのですが、先日の講習の時、お話ししていたら、あくまでも個人的な感想ですとおっしゃっていましたが…

「今まで酵素と出会う前は、足つぼを触ってみるとほぼその方の体の調子がわかったのに、なぜか酵素を飲んでいる方は触っても柔らかく、お話を聞くとあんなことがこんなことが…、調子が…と言うことがあるんです(ー;)」だそうです。

実際、講習の日もお話のように酵素が苦手と言う方は足を触って、占っているように、ズバズバ当たっていました。

これは憶測ですが、酵素を飲むことで、体の負担が軽減され、症状がそこまで酷く出ないのでは?と思って言います。

ご自身も以前、酵素を買って飲んだ時は、飲めずに途中でやめてしまったそうですが、ご縁があって講師をお願いするようになり、講習会の度に食事は「プチファスティング」になるので、一緒に酵素入りの生姜紅茶やハイビスカスティーと一緒に飲んで頂くのですが最近、おいしく飲めるようになり、お店にも入って足つぼマッサージを長時間された後も体も軽く疲れにくいと喜んでくださっています。

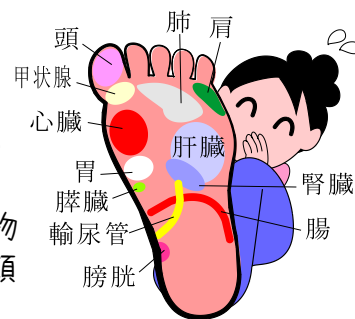
それから、足つぼマッサージはリンパの流れが良くなるので、溜まっていた毒素や老廃物を流すために施術の前後には水分をたっぷり摂るよう指導していて、福井販売の講習や店頭でのリフレでは、酵素水(時期により、ホットや、少し冷やした水だったり)を飲んで頂いています。

先日の講習会では、気温も下がっていたので、前後には少し温かい酵素入り5倍希釈のハイビスカスティーをお飲み頂いたら、ハイビスカスの利尿効果もプラスされ、酵素だけよりさらに利尿効果(回数だけでなく、量的にも)が高まり、私を含めみなさん何回トイレに行かれたか。(^^)

(施術の間は10倍の酵素水ペットボトル(500ml)で補給しました)

私は緊張+利尿効果+1日ファスティングにしたので、翌日には1.5kg減*、1.1kg減になった方もいらっしゃいます。(これは水分の代謝によるもので、そのまま維持にはなりません)もちろん、お肌もつややかになり、体も軽く◎です。

「植物エキス酵素飲料」を上手に利用することで、より一層の効果が得られ、とても得た気分になりますよ。



*今年の冬は…毛細血管の血流が悪くなる原因には、気温が下がるだけではなく、ストレス、食べ過ぎ、飲み過ぎ、甘い物の食べ過ぎなども大きく、体に様々な悪影響をおよぼしたり、病気を悪化させたりします。

そこで、食の改善、ストレスの軽減以外に、お風呂で手軽なお手入れをしてみませんか?(しもやけにもおすすめ!)

血行を良くするために、先ず酵素を20~30mlでも良いので飲み、浴槽に浸かっている間に、足の指の側面(左右とも)と上下の面を付け根から指先に向けて軽く撫で(1本ずつ)、指先まで行ったら、爪を指で挟み押さえます。



ついでに足のむくみ、疲れに、ひざの裏のくぼみに両手を当て、下から上に軽くもみほぐしリンパ節を開き、両手の4本の指の腹全体で(親指以外)で撫で上げるようにして、ふくらはぎの足首からひざの後ろまでの両側面と真ん中の血流とリンパを流すようにしましょう。

*酵素deクッキング 我が家には「ミョウガ」が自生していて、先日、ふげんと焼き塩で塩漬けしました♪写真は、1週間たったもの。お漬物としてだけでなく、これを刻んで、ご飯に載せたり、ミンチと炒めて丼にしたり…大人の味のミョウガ、ふげん水で洗って、甘酢漬け、味噌漬け、ふげんの衣の天ぷらや、お味噌汁の薬味などにも!

塩漬けの作り方 ・材料 ミョウガ、ふげん、焼き塩(海の華)

① ミョウガは、汚れやごみを取り、水洗いし、縦割りにし、ふげん水に30分程浸けアクを抜き、流水で流し、ザルにあげ水気を切る。

② 水気を切っている間に「ふげん塩…ふげん 3:焼き塩 1」を作る。

③ ビニール袋にミョウガを入れ、ふげん塩を振りかけミョウガ全体に行き渡るくらいの量を入れ、

袋に空気を入れ振ってまぶす。空気を抜いて、ビニールの口を閉めて冷蔵庫や冷暗所で保存する。

*塩の量は適量入れ、しんなりしてきたらOKです。刻み方で食べる時期を調整します。

*長期保存の場合塩を多めにし、使う時、少しふげんを入れた、薄めの塩水で塩出し(呼び塩)をする。

*甘酢漬けにする時は、切ったミョウガを梅酢や酵素を入れた甘酢に漬け込んでもOKです。

*自生しているものは、次々花が咲き、段々ワカワカになり、ミョウガ1枚1枚が固くなるので、なるべく

花が咲かない内に取り、枯れた花がついている時は、縦割りにし、軸の方に残っている枯れた花を取り使います。

