

協力隊だより 2月号

活動開始
令和5年7月から



古川さゆり
(ふるかわ)

したが、暖房機器や壁の改善を少しずつ重ね、なんとかこの寒い季節に耐えることができています。

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。二月四日に「立春」を迎え、ついに今年も

暦上では春になりました。二月は二八日しかないのですが、始まったばかりなのにもう終わってしまいそうで、変な緊張感が身体に走っています。まだまだ寒いですが、これから春夏に向けて一気に忙しくなっていくと思うので、無理をしすぎず、それぞれのペースでお過ごしください。

ビオスチームでの新しい試み

いつもビオスチーム(発酵野草蒸し)をご利用いただきありがとうございます。昨年は、部屋が寒いという声を多くいただいています。

そんなビオスチームで、一月から新しい試みとして「ラ

イフエネルギーテスト」を取り入れていきます。これは、人の身体の反応を通して行う反

射テストの一種です。やり方は色々ありますが、私は快医学を学んだ際に教わった方法

で行っています。特別な機械は使わず、指の反応を使って確認していきます。このテスト

トでは、今弱っている臓器や、その人の身体に合いやすい食材

などを見ることが出来ます。このテストを参考にしながら

ビオスチームに使う野草のパウダーやお茶を選びその日の体調に合った組み合わせを探していきます。



反射テストの様子

近年、「〇〇健康法」や「これを食すると元気になるといった健康情報が溢れています。しかし、身体に良いとされて合う・合わないがあると感じています。ある臓器には

良くても、別の部分には負担になることもあり、身体の反応は意外と繊細なものだと快医学の先生もおっしゃっていました。そうした反応に気づくための一つの手段としてこのテストを活用し始めました。実際に試してみると一二種類あるビオスチームの野草の中で、その日の身体に合ったのはたったの四種類だった、

という方もいました。自分の思考に反して身体が正直に反応するので、より身体への理解が深まっていくと思います。

まだ試行錯誤しながらの取り組みではありますが、ご興味のある方はお気軽にお声がけください。



人によってその日の身体に合う野草がこれだけ違ってきます。

平日9:30-17:00 (時間外要相談)
土日祝 要相談

【所要時間 (約2時間)】

- ・ ライフエネルギーテスト 1人約15分
- ・ ビオスチーム 1時間

持ち物 タオル一枚
場所 古川の自宅2階