

今までの糖質制限はもう古い!? 自然な甘みとプラントベースの古代食が健康の鍵!

Anniversary
ベジ
VOL.50

ハッピー・ベジタリアン・ライフ

vegggy



【特別付録】

最新スーパーフード
テフ・レシピブック

賢く選ぼう

血糖値を上げない食べ方が、
健やかなココロとカラダをつくる!

糖質CHOICE



健康と美容に効く!

グルテンフリー
& ロースウィーツ

酵素栄養学

鶴見隆史先生の
「古代に学ぶ正しい糖質」

創刊50号記念

【期間限定】

コラボベジカフェ11

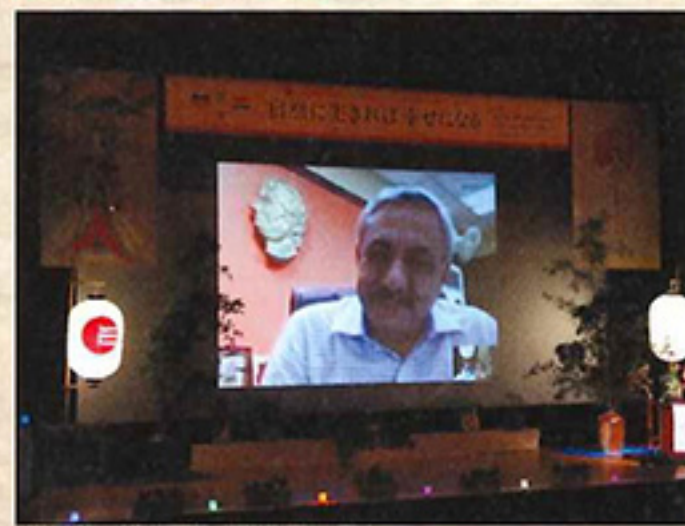
Alternative
Natural
Sweetener &
Gruten Free!

自然に生きれば 幸せになれる!

インド政府 AYUSH 省がアーユルヴェーダと同じように力を入れているホメオパシーとは？

ドイツ発祥のホリスティック療法として、欧米で大人気のホメオパシー。アメリカではホールフーズマーケットがオリジナルのホメオパシーアイテムをラインナップしたりと、自然食スーパーではレジ横で販売していたり、イギリス、フランス、ドイツ、イタリアなどでは、どの薬局でも手に入るほど、ごく日常的に使用されている自然な療法のひとつ。日本では近

年、なるべくなら副作用の可能性がある対症療法的な普通の薬を避けたいという人々が増えていることから、自然な治療法のひとつとして、ホメオパシーの人気が高まっています。そんな日本のホメオパシーブームの火付け役でもある、日本ホメオパシー医学協会 JPHMA が主催する、第17回 JPHMA コングレスが2017年11月に開催されました。日本ホ



■今後の由井寅子先生の講演会についてはコチラ! カレッジ・オブ・ホリスティック・ホメオパシー ☎03-5797-3250 www.homeopathy.ac

メオパシー医学協会会長であり、農業生産法人日本豊受自然農代表でもある由井寅子先生の講演を中心に、ドイツから来日中のホメオパスであるロジャーナ氏をはじめ、様々なホメオパスの方々の体験談などもあり、さらに近年はオーガニックライフをテーマにしている女優の杉田かおる氏や、雑誌ベジィ編集長の吉良さおり氏も登壇し、ご自身のホメオパシーライフなどをお

話されていました。ちょうど開催時期が、ホメオパシーを推奨するインドのモディ首相の来日と重なったため、急遽インド政府 AYUSH 省官僚の出席がビデオメッセージとなり、そこで AYUSH 省は、日本におけるホメオパシーの普及をサポートしたいと表明されました。ホメオパシーは単にカラダを癒すだけでなく、ココロひいては魂やカルマを癒

していくことを目的としている部分で、アーユルヴェーダの考え方に近いのかもしれません。現在、由井寅子先生は、ホメオパシーを農業や環境などにも取り入れるべく、ホメオパシー農法も実践し、普及され、それについてもインド政府が注目されているそうです。自分を癒し、地球を丸ごと癒すホメオパシーに、今後期待が高まります。

ファステイング 体験談募集!

ヘルスコンシヤスな人々がすでに実践しているファステイング(断食)。体の毒素を排出するマイナスの健康法として、また美肌やアンチエイジングなど美容への近道としても注目されています。

雑誌ベジィでは、来るデトックス特集号に向けて、読者の皆様のファステイング体験レポートを大募集。採用された方には、特別プレゼントを贈呈! 一日一食のプチファステイングはもちろん、ジューススクレンズや酵素ファステイングなど、やり方は自由! この機会に、ファステイングにチャレンジしてココロもカラダもデトックスしてみませんか?

■投稿内容 実施期間、ファステイング方法、感想(例:挑戦しようと思った動機、お悩みの症状、感じた体調の変化、断食中・準備食・回復食に取り入れた物など)、氏名(ニックネーム)、住所、電話番号、写真数枚(プロフィール、その他写真)

■投稿方法 件名「ファステイング体験談応募」として、info@kirasienne.comまでお寄せください。締切は、2017年2月10日(金)