



「私の健康管理」

竹村亜希子さん(占いの玉手箱代表)

4、5才の頃からずっと玄米菜食主義。

子どもの頃は体が弱くて、家族全員ではじめた記憶があります。ですから肉は全く食べません。植物性たんぱく質、海藻類、ときどき魚をとったメニューが中心。

それに、一日二食主義を通しています。

ほかには温冷浴、平床硬枕(板の上に寝ます)で背骨のくるいを矯正したりとか。

また、年に一回、一週間の断食で体の大掃除をしています。体の調子がよくなり、勘がさえるというのでしょうか、占いもよく当たるようになります。

「健康法づけネ」などよくいわれますが、体に楽なことをやってきたら、こうなったということなのです。