



帰宅後即塩風呂、が決まり 沖縄の塩 シママース

スーパーで1kgだいたい¥400くらい。漬物とか、お料理に使ってももちろん美味しいお塩です。1カ月で1袋使い切るくらいが美香子さんの目安。



基本はアムリターラですけどね ヒマラヤ岩塩バスソルト

520gで¥1,980。鉄分や銅を含み、硫黄の香りヒマラヤの香りもグッド。長年愛用していますが、昨今の輸入事情で入手困難なこともあるので大事に使ってます。

これくらいを片方の肩に！



とにかく、塩なの！

そして、多忙な美香子さんが今、気をつけていることは「塩だよ。塩。毎日、仕事から帰って帰って塩風呂に入る。昔って塩がなかったから、なんでも塩で浄化していたのよ。スペイン風邪が流行ったときも塩撒いてたことだけ守られたなんて話もあるし。基本的には長年、アムリターラのバスソルトを使っているけどちょっと前輸入が大変だったとき、沖縄のシママースを使ったら結構よくて、それを両肩に盛り塩にしたり、頭頂にも置いたり。スッキリしてきたらお湯の中に塩を落としてそのまま浸かるの。発汗作用もあるし、思った以上にいいから本当にオススメ。元気がないタレントさんに、なんとなく何かもらっちゃうことってあって。少し前すごく肌荒れした人をマッサージしてなんとか仕上げた。そして翌日その人の肌荒れが私の腕に移っちゃった。感染性のものじゃないよ。その日その人は生放送の番組に出ていたけど、イキイキしてね。ああ、よかったってまた塩風呂入って軟骨塗ったら私の手はすぐ治ったけど。ヘアメイクつて瞬時に人を輝かせなくてはいけないから、そのときもつてその人の邪念すら取り払わないとって思うからかな。必死に思いながらやつてるから、少しは通じるのかなあ。なんかすごい話ですけど、とりあえず私も今から塩買ってきますね。

内側もケアして天命、全うしましょ

とかじゃなく、からだに気をつけてさ」

そして、多忙な美香子さんが最近摂取しているものは、「最近変えたのはクエン酸だけ。鹿児島県から取り寄せて、ペットボトルに少量入れて飲むの。要は血液の循環がいいとエネルギーの循環もよくなるってことで、国産ですごくいいよ。喉ちよつと痛いときも飲んでると治るし、歯茎がキレイになつたつて、通つて歯科医院で言われた。クエン酸って排水溝とか掃除するときに使うでしょ。それと同じことがからだの中で起きてるんだと思うよ。あとは水素をずっと飲んで、アムリターラの。汚れを排出する効果がある炭もずっと。アムリターラは5種類飲んで、エイジリリースは活性酸素が出ないようにするんだつて。あ、最近最近ホーリーバジルのお茶も飲んでるけど、すごくいいよ。奇跡のハーブね。ホーリーバジルってオイル化してカプセルに入れるのが難しいんだつて。腸活にはナチュラルハウスのオリジナルアイテムを摂ってるね。食べる酵母は甘いものを摂る前に飲むの。ああと除菌もしつかりね！オオラスプレーじゃ除菌はできないから。オオラス、載せておくね。なんか、2022年まで占星術的には激動の時代らしいんだけどさ、全うしましょうよ、在る人生を。途中でとかじゃなく、からだに気をつけてさ」



酸っぱいけどそれがいい！

これ、超優秀だと思う クエン酸

国内最大級のクエン酸メーカー、九州化工株式会社に電話して買ってます。WEBでも買える。80gで¥297。ペットボトルの水に溶かして飲むの。酸っぱいけどスツとします！

足りないものは、アムリターラで補うの

アムリターラ エンパワーエイチ、ディーブクリアブラック、エイジリリース、ルテインプレミアム、ホーリーバジル

左から：便通がよくなるから食事の前に飲むエイジリリースと、長年飲んでる水素と炭。炭は排出効果があるの！あとは視力にもいいルテインプレミアムと、奇跡のハーブって言われてるホーリーバジルのお茶も最近飲んでる。ホーリーバジルは扱いが難しいらしいよ。アムリターラのサプリはwww.amritara.comから購入可能。いいなと思ったら定期便に！



気になったらササッと飲む！



いい香りのアルコール除菌よ

アムリターラ アロマビュリファイリフレッシュナー

限定販売だったから今は売ってないかもしれないけど、アロマの香りがするのアルコールをちゃんと含んだ除菌スプレー。なかなかないのよこういうの。手にも空間にも使える！



リアルな除菌もしっかり！

ナノ酸化チタンと光触媒すごい NANOTiO2

コスメとかコートとかにシュッとすると、ナノ酸化チタンが持続的に有機化合物を分解してくれるの。これ、すごくてきてると思う。1本¥1,980でcolorme-repeat.jpで買えます。



腸にいいもの、たくさん！

ナチュラルハウス 食べる酵母、葉酸プラス、4種で兆 乳酸菌プラスビフィズス菌

スティック状の食べる酵母は、甘いものを食べる前に飲むの。あとはビタミンCと葉酸が入っているやつと、死んでる乳酸菌と生きているビフィズス菌両方入って腸のバランスを取るものも飲んでる。腸内細菌も全てバランスだから、同時に摂らないと活性化されないんだつて。腸のアイテムはナチュラルハウスが多いかな。www.naturalhouse.co.jpね。