

体験記 M.T. 35歳 (2020年3/9～15日まで入院)

断食などの食事療法、体操を行い、宿便が出ることにより、身体がきれいになって、スッキリします。とてもリラックス出来るところで、先生方やスタッフさんも皆さん優しく、アットホームな感じでした。体調が良くなり、精神的にも強くなりました。ありがとうございました。食事のレシピはInstagramから見る事が出来るので自宅ですぐに実践できそうです。

もともと断食入院の存在は前から知ってはいましたが、なかなか時間が取れず「いつか出来たらいいなあ」位の気持ちでした。仕事の影響で一度体調を崩し会社を1年休んだ経験がある為、日ごろのストレスにより、今のままではまた再発するのでは？という不安と、通勤時の新型コロナウイルスからの避難、会社の春闘時期と、色んなタイミングが重なり、「今しかない！」と、思い切って一週間の入院を決意しました。主に「体質改善」とその後の「生活改善」が目的でした。体重は55キロから52キロとなりましたが、体調はいたって普通でした。心の落ち着きや、肌の状態は明らかに改善されています。

断食をしてみて、今後の生活に取り入れたいと思ったのは「アルコール」「カフェイン」「コンビニ」「スマホ」を断つことです。最初は辛かったですが、1週間も経つと何ともありませんでした。その代わりに今度からは「新しい事への挑戦」「ノウハウの獲得」「旅行」などにお金と時間を使っていきたいです。院長先生、スタッフの方々、また一緒に入院した皆さん、本当にありがとうございました。また新しい気持ちで毎日を過ごせそうです。