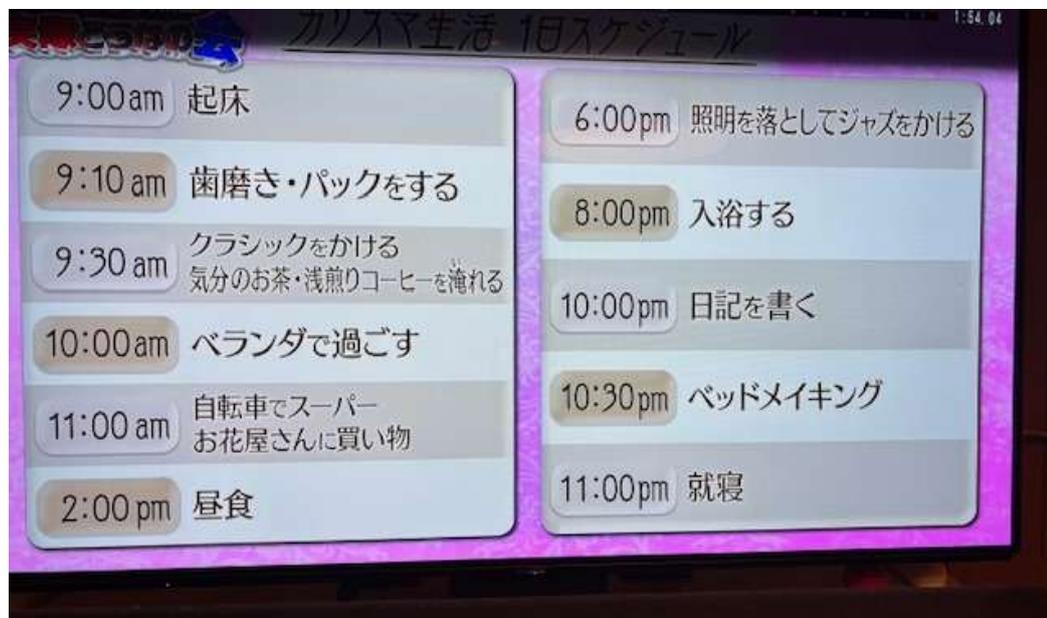


クマ笹愛用者の話

先日、「巷のうわさ大検証、実際どうなの会」というテレビ番組で、俳優の松本まりかさんが出演されていて彼女のストイックな生活が紹介されていました。1日のスケジュールがこれです。



Time	Activity
9:00 am	起床
9:10 am	歯磨き・パックをする
9:30 am	クラシックをかける 気分のお茶・浅煎りコーヒーを淹れる
10:00 am	ベランダで過ごす
11:00 am	自転車でスーパー お花屋さんで購入
2:00 pm	昼食
6:00 pm	照明を落としてジャズをかける
8:00 pm	入浴する
10:00 pm	日記を書く
10:30 pm	ベッドメイキング
11:00 pm	就寝

なんとストイックなのでしょう！！

40才ということですが美しさはさすがですね(^^)／

ちょっと真似するのはハードルが高すぎて難しいですが、その中でも少しは取り入れたいところがありました。

朝のお茶ですが、何とクマ笹のお茶を飲んでいました。

その時クマ笹を割るお湯は、軟水を鉄瓶で沸かしたものところどころが！なぜかといえば美しいからだそうです。見た目・雰囲気・気分を感じる豊かさにこだわっているそうです。コーヒーを煎れる時は鉄瓶ではなく、今度は銅のポットでした。一日一食というのもすごいですが、とにかく美しさにとこだわり、美しい生活をしているようです。

そんな方が毎日の日課としてクマ笹のお茶を飲んでいることに感激しました。

身体の中を整えてくれるクマ笹！

私は夏はペットボトルの水にササヘルスを20CCくらい入れて、ちょこちょこ飲みをします。喉や胃腸がスーッとすっきりして、さわやかな気分になります。昨年股関節の手術で入院した時、ストレスと合わない食事で胃腸が詰まったようになり、吐き気もしたりずっと不快感がありました。なのでササヘルスをたくさんたくさん飲みました！！ササヘルスが無かったらちょっと耐え難かったです。あれから、その習慣が続いている私です。