

こんにちは

はるです。

最近、私は酵素にはまっています。

酵素をとらないのは本当に損だ！酵素を取らないなんて、もったいない事だよ！レベルを乗り越えて、強制的にでも酵素をとってもらいたいと思っていて、酵素がきっても切り離せないくらい大切になってしまっている私から酵素の魅力について話していきたいと思います。

酵素を知ったのは、1年前に、母に勧められたのです。

あまり真剣に聞いていませんでしたが、今年に入ってから体調が良くない日が続いていたので、酵素をとることにしました。

それから、酵素をとることによってどんどん人生がよい方向に変わりはじめてきました。

酵素をとると、体が元気になるし、体が元気になると気持ちも変わります。

気持ちも変わると、いろんなことにチャレンジしたくなり、やる気がみなぎってきますし、集中力もついてきます。

私は、もともと持病をもっていて、少しでもストレスを感じてしまうと、目眩と嘔吐を引き起こし、その発作がでると数時間、ひどいときには数日間何もできなくなります。

持病というのは、メニエール病といって、特徴としては、片耳が聞こえにくい、耳鳴り24時間鳴り止まないのは、日常的で、ストレスを感じたとき、寝不足のとき、精神的に疲れがたまったとき、肉体的に疲れたときには、発作が起こります。

発作というのは、目がぐるぐるまわって、まっすぐ歩けなくなり、嘔吐がとまらなくなります。

家で発作がきたときは、ベットで横になればいいのですが、発作が外出先で起きると

突然、道の途中でしゃがみこんで、嘔吐してしまいます。何度か、近くのお店の人が

気づいて、救急車を呼んでもらったことも、1度や2度ではありません。

このような発作が頻繁に起きると、当たり前ですが、普通に会社に勤めるのも支障でますし、精神的にも苦しくなっていきます。

精神的に苦しくなってくると、ネガティブ思考になっていき、どんどん苦しみが雪だるまのように、大きくなり、負の連鎖が始まっていました。

ストレスは本当にバカにできません。この持病が発生したのも、ストレス状態が長く続いたとき発症してしまいました。

派遣社員として企業に勤めていたときでした。私が働いていた派遣社員というのは事務系のお仕事で、3ヶ月ごと更新が主でした。

いつ切られるかわからないという恐怖が常につきまというタダでさえ

ストレス状態の雇用形態です。

ただでさえ、ストレスに感じる状態なのに、加えて派遣社員として居心地が悪いのです。

初めて20代で派遣社員として働いたときには、誰もが知るといえるような大きい企業で私の学歴や職歴では到底、正社員としたら潜り込めないようなところだったので周りの社員さん達から学ぶこともいろいろあり、とても楽しかった時もありました。

しかし、派遣社員も、景気が良かったときや、若いうちは 仕事の候補もいろいろあるのですが、

年を重ねていくと、扱う側の正社員が年下とかになるので、扱いにくいという理由で

候補からも外れてしまいます。

年を重ねていくごとに、なにか特技でもない限り、派遣社員でさえ、決まりづらくなってきました。

特技があったとしても、同じような特技のもっている若い人にどんどん仕事を奪われていきます。

そして、1度、派遣社員として長い事働いてしまうと、転職するときに、なかなか正社員にもどるのが難しくなる傾向にあります。

そして、やっとの思いで決まった派遣の仕事でも、企業によっては当たり外れがあり、確実に派遣社員が働きやすい環境を作ってくれている会社と、

そうではない会社の二つに分類されます。

派遣社員が働きにくい環境の、ある企業で働いていたときは、存在さえないことにされるような扱いを受けました。

出張のおみあげの、小さなお菓子とかも私だけに綺麗にとばされたりします。

別にお菓子が欲しい訳ではありません。

お菓子も会話も私の上を通り超していきます。つまりは存在無視状態です。

小中学生のいじめか！ということが起こります。

隣の席で、私に直接言えばいいのに、私から会議の資料を取り返したいことを向いの席の

新人さんに頼んで、新人さんが資料を取り返しにきたりとしていました。

全部のやりとりとか聞こえているわけですよ。

私が直接にいてくれたら、渡せるのに派遣社員の私とはよっぽど話したくないでしょうね。

でも会議メンバーには組み込まれているので、会議には参加しないとイケないのですが、

資料も渡してくれず、会議中も存在をいないものとして扱われます。

それ以外にもいろいろな事が起こりました。

会社ではそんな状態ですし、お金もギリギリですし、成長もないですし、未来もないですし、プライベートでもいろいろあり、私のストレスはMAXの状態でしたが、また辞めても次の仕事を探さなければいけないという、別のストレスがまっているため、なかなかその状況を脱する事ができませんでした。

そんなとき、突然まっすぐ歩けなくなったのです。

頭がぐるぐるんして、嘔吐するようになっていきました。そして左耳も聞こえづらくなっていきました。

結局、体を壊して仕事が続けられなくなってしまいました。

体を壊してしまうと、本当に何も出来なくなります。

健康がいかに大事かということを感じさせられます。

そのストレスがもとで、病気になってしまったのです。

この病気は、難病に指定にされているので、一般的には完治しないと言われていいます。

病院にいても精神安定剤のたぐいの薬をくれるだけです。

目眩の発作が起きたらどうしようと、精神的に不安定になってしまうことで、

目眩を引き起こすという、最悪のスパイラルに陥ります。

しかも、働かないとお金がいってこないのも、こんな健康状態、精神状態のなかでも

就職活動を続けなければいけません。

なかなか、仕事が決まらないストレス、経済的に不安のストレス、健康のストレスなどを薬で抑えるという日々が続いていきます。

でも、薬を使っても、一時的に楽になるだけで、根本の問題が解決していないのでいつまでたっても良くはなりません。

しかも薬を飲み続けていても全然よくはなりません。どんどん薬が増えて精神的に病んでいきます。

病気は気からといいますが、こんな精神状態では良くなるものも、良くなると思えなくなってしまいます。

でも気持ちもなかなか変えられるわけではないのですよね。

気持ちは、なかなか変えられなくても、このままでは、嫌だ！という

感情は起きます。

そんな悶々とした日々が続くなか、ある日、インターネットで動画をみていたら、精神的に病んでいる人は体の方から無理矢理にでも、変えていったほうがいいと言っている人がいて、半信半疑ながらも、外にでて、歩く事にしましたのです。

もしかしたら、これを読んでいるひとで、ベットで寝てばかりの人はベットから出てみるところからはじめてみましょう。

ベットからでるのが出来た人で、外に出れない人は、せめてベランダに出ましょう。

そして、日光を浴びましょう、それに慣れてきたら、外に出てみましょう。

外に出て、ちょっとでいいので、歩いてみましょう。外に出て、呼吸して散歩していくと少しずつですが、気持ちがすっきりしてきます。

すぐには出来ないかもしれないけど、小さな一歩から始めてみればいいと思います。

私は、外で日光を浴びながら、深呼吸していくことで気持ちがちょっとずつ前向きになっていきました。

それと同時に、薬もどんどん減らしていきました。

前向きになった私は、図書館にいき、自分の病気のことについて調べ、それ意外にも、そうしているうちに自然の治癒力があるということに気づかされます。

そのためには酵素をとられなければなりません。

酵素を活性化することで、体温をあげ、免疫力がぐっと高まります。

酵素とは病気を防ぐばかりか、新陳代謝をよくして、シミやしわ、抜け毛、肥満、老眼までも予防してくれます。

正常な細胞はストレスや、紫外線や悪い生活習慣で、ダメージをうけ異常細胞に変化します。異常細胞がどんどん育っていくと癌になったりします。

でも酵素が活性化すれば、その異常細胞を退治してくれます。

酵素はそれぐらい生きていく上で欠かせないものなのです。

酵素を活性化させるためには、体を冷やさない事です。なるべく食事も意識的に暖かい物をとるようにした方がいいです。

酵素は年齢とともに、減少していくので酵素を補うために、強制的にとっていく必要があります。

そこで、私が選んだの[ベルタ酵素](#)です。

なんでこれを選んだかという、朝食や夕食と置き換えるということ

ダイエットにもなるのですよね。健康になって、健康的にダイエットできるなら一石二鳥ですね。しかもお肌まできれいになるというので 一石三鳥です。

ダイエットも、いままで、いろいろ試してきました。

最初は、食事を抑えて、中国茶をひたすら飲むというものです。当時、私はオーストラリアに住んでいたのです、中華街にいくと、何種類もの、中国茶が売られていました。

そこで、細いスタイルのいい女性のイラストがパッケージのお茶がダイエット茶として、

割と有名だったので、値段も安かったのもあり、安易に購入してしまいました。

そのお茶を飲むのと、同時に、あまり、食事もとらず、食べるものはスープぐらいでした。

そして、そのお茶を飲む事によって下痢を促すので

結構やせましたが、とても不健康でした。

そもそも、あまり食事をとらないというのが、永遠に続けられるわけも無く、食べ始めたら、すぐにリバウンドしてしまいました。

そして、その次は、

どうにか、楽しんで痩せたいと思っていた私に、ある日、インドネシア人の友達が、痩せる薬があるらしいから、一緒に買いにいかない？

と誘ってきました。

どうやら、医者処方してくれるらしいが、個人で診療とは別にやっているから保険は利かないらしいが、結構、インドネシア人、中国人をはじめアジアの女の子の間で、流行っているらしいとのことでした。

怪しいですね。充分怪しいのですが、

楽しんで痩せたい気持ちが強い私と友達は、それを売っている医者って？

いったいどんな人なんだろうという好奇心もあり

その医者に会いにいこうという事になり、会いにいきました。

行ってみると、その医者とはやは、インド人でますます怪しい！

(インド人のかたごめんなさい)

がしかし、そのインド人ドクターが

これを飲めば絶対に痩せられるから！！と自信満々にいうわけですよ。

そんな自信満々に言われたら、駄目元と思って、買ってみるか！ということになり、

オーストラリアドルで1箱100ドルもする薬を購入してしまいました。

日本円でいったら、1万円ちょっとぐらいですね。

数日後、インドネシア人の友達が、なんかあの薬のせいで、調子が悪くなっていて、一旦、飲むのをやめていて、ちょっと薬のこともっと調べてみると言っていたので、私も

一旦飲むのは、辞めていました。

その友達の話によると、彼女はよく水泳をしていて、その薬を飲んでからというもの、異常に、心臓鼓動が早くなったりしていたので、薬の事を調べたらしいのです。

そしたら、その薬を飲み続けて、死んだ人がいる！との衝撃の事実が発覚。

すぐさま、私たちは薬を飲むのをやめました。

楽しんで痩せる事は所詮無理だったのですね。

どうしようもないアホでしたね。無知ほど怖いものはありません。医者言う事をそのまま鵜呑みに聞くのもよくないのですね。

次にやったのが、

一時期はやったビリーズブートキャンプ

張り切って入隊しましたが、15分ぐらいで、せいぜい、初日から1時間持つ人はいるのだろうか？まあ、いるとすれば、普段から運動やっているひとなのでしょうね。

無理してやっても、翌日、人によっては翌々日に筋肉痛がやってきます。

だいたいにして、流れのなかで、どう考えても 体の固い人には無理だろー一的なポーズがあったり、難しくてできなかったり、画面にでてくる人は簡単そうにやっているが

実際やっている、出来ないポーズというか姿勢が多かった。

それに、アパート、マンションにお住まいの方は、下の階の人に迷惑がかかったないか

気になるし、とてもじゃないけど、続かなかった。

結局、普段から鍛えているひとにはいいトレーニング教材になるとは思いますが、どう考えても、普段運動していなひとが、あの激しい運動を30分でさえなかなかしんどいと思います。

その後、動く系は、むりか！と思った私は、また懲りずに、楽しんで痩せる方法はないかを

探し、そして、その当時はやっていたロデオボーイ2！
なんか楽しそうだなと思い、購入してしまいました。

テレビ見ながら、馬に乗る感覚で、乗っているだけというものです。
ビリーに比べるとだい楽なのですが、つまらないんですよね。
15分も揺られているがとても退屈でした。

どれだけ、怠け者なんでしょうね。
いまでは、洗濯物一時保留場所になっています。
重くて、動かせないから、引っ越しのタイミングでない限り、捨てるのも捨てられず
という状態です。

その次に、やはり楽しくないと続かないと思った私は、TRFが販売しているDVDもやったりしました。

ビリーよりは、ハードじゃないし、何よりヒット曲を使っているのもので、
楽しくできるかなと思ったのです。

実際は、EZ DO DANCE（上半身プログラム）はまあ、そこそこはついてはいけるんですが、
（ウエスト集中プログラム）のサムのパートで毎回しんどくなってきます。

まあ、全体をとうして、言えることは、DVDの中で、ゆっくりなリズムでやっていきましようと言ってくれているのですが、このリズム、あなたにはゆっくりかもしれないけど、私にはぜんぜんゆっくりじゃない！！
そして、ゆっくりなリズムにもついていけないリズム感の無さに落ち込むという無駄な感情が生まれてしまい、結局挫折。

まあ、これも続かなかったわけですね。

今度は、一人でやるから、挫折するのだ、周りに運動してる人がいれば
自分も出来るかもいう、安易な考えで、ジムに入会してみました。

最初はやる気満々なので週5日これます！と言い張り！

バンバンくるので、どの時間帯でも、どの曜日でもこれるレギュラー会員になるの
ですが、

次第に、行くのがめんどくさい！という現象がでてきてしまうわけですよ。

そうすると、何ヶ月もいなくなり、お金の無駄状態。無駄！無駄！無駄ですよ。

意を決して、退会に行くものも、

ジムのスタッフにジムをやめちゃったら、本当に全然運動しなくなりますよ。と

言われ、さらに、“ハードルを下げて、月2回コースに変更して様子を見て

やる気もどったら、レギュラー会員にもどしましょう！”と促され

現在もまだ月2回会員のまま。結局、行けてもいないし、まだ脱会もしていません。

月2回でさえ、着替えや上履きなどを持ってわざわざ

行くというのが出来ないダメダメな私です。

こんなダメダメな私でも[ベルタ酵素](#)は食事の置き換えだから、続けられました。

置き換えといっても、いきなり三食、ベルタ酵素を飲むのは無理があるので

まずは、朝食を置き換えていって、徐々にはじめました。

すると、それが習慣化して朝食なくても大丈夫になるんですよ。

徐々に食事量を減らしていって体を慣れさせればいいと思います。

[ベルタ酵素](#)は味がピーチ味なので、とっても飲みやすいです。

私は、ベルタ酵素を炭酸で割って飲んでます。

ソフトドリンクを飲む感覚なので無理なく続けられます。

昔、母から薦められた酵素は、茶色くて美味しくなくて続けられませんでした。

酵素をとりはじめるようになってから、なんといっても、目眩や、吐き気が起こりづらくなりました。

食事の量も減ったので体も軽くなり集中力が増し、仕事や勉強もはかどります。

今は、虚しさしか生まない、派遣社員として働く選択をやめ、自分でインターネットを使って、自分で仕事をしています。

働いても働いても、虚しい日々から抜け出して、塞ぎがちだった気持ちも明るくなり、いまでは朝のwalkingも始めました。

そして、それは私にとっては最も大きな変化でした。
酵素は私に健康の世界を提供してくれたのです。

酵素がない生活はこれからは考えられません。
精神的にも肉体的にも疲弊していた私の人生を180度変え、
救ってくれたのです。

私を救ってくれたベルタ酵素はこちら→[クリック](#)