

## 半断食合宿 in メダカの学校

※アトピー・アレルギーの方も安心です。

人も自然の一部。自然のリズムとの調和の中でいやされ、心身をリフレッシュしませんか。

中津川市の山間にある自然療法による社会復帰支援施設

『NPO メダカの学校』にて、食生活から学びます。必要な栄養素は摂りながらの半断食ですので、初めての方も安心して参加できます。

とにかく心身共癒されると好評です。

参加費 会員 2泊3日 7,000円

非会員 2泊3日 9,000円

### 半断食セミナー感想文 -2泊3日-

#### 心と体のデトックス



眠れない毎日、5分も歩けなかったのがメダカに来てグッスリ眠れ1時間半の散歩ができるようになりました。

愛知県名古屋市 大塚久利



堂場にて

### 夜中に一度もトイレに行く事なくグッスリ！！

美味しい空気と水に囲まれた素晴らしい環境の中で、完全無農薬・自然農法で作られたお野菜のお料理に舌鼓を打ちながら悩みや病気を克服された方々のお話を伺うのは、驚きと感動の連続です。正しい食材選択の大切さや環境問題、5Gの事等健康な心身を保つ為に欠かせないこれから私たちが生きて行く上でかけがえのない問題、様々な体験談を交えながらお話下さる遠藤先生のお話は大変興味深く考えさせられる問題ばかりです。半断食と言うだけあって小皿に盛られるのは少量のお料理ですが、満足感があるのは素材の良さと野菜本来のお味の濃さなのでしょうか。空腹も感じるからこそ美味しさもひとしおという事も大切な体験の一つです。家に帰れば夜中に一度は必ずトイレに立つのに何故か一度も立つことなくグッスリ休める素晴らしい環境です。

星が降る程沢山見えて感動の夜空に感激しながら夢路につくのもここならではの醍醐味です。

神奈川県横浜市 伏見真理子

### 味覚が戻りました!! 半断食から二週間で8kgやせました!!

味覚が無くなっていたのが、メダカの三日間の半断食にて、最初の食事で味を感じることができました。

信じられない…

土をさわって手がつるつるになったり、採れたてのパセリ、レタスがこんなに甘く感じる体験ははじめてでした。

半断食から二週間で8kgやせ、結婚後に太って1ヶ月しかはめられなかった指輪が、13年ぶりにはめられるようになってびっくりしています。今後は、家内を連れて一緒に来たいです。

名古屋市 S・Y

### メダカの断食でとても元気になりました!!

教えていただいた中で、印象深い言葉は当たり前と知っていることは、決して当たり前ではないこと。目が見える、足で歩ける、そういうことにきちんと感謝をすることです。幸せは自分の心の持ち方次第だと改めて気づかされました。「大丈夫だから」という力強い言葉に力をいただきました。その言葉がとても心に響きました。

名古屋市 M・T

### 全身の血行が良くなり 咳も止まりました うれしかった!!

勉強会の日、咳をしており体も冷えて手も冷たかったのに、遠藤先生の手を握ったらその後スグ手が暖かくなり、全身の血行が良くなり、咳も止まりました!!うれしかった!!

N・M

半断食セミナー 7月15日～17日

メダカの学校 堂場にて19名の方にご参加いただきました。

とても暑い日が続いてますが、堂場はクーラーもいらず、夜はすこし肌寒い位の快適な3日間でした。断食セミナーの時は何かが起きますね。

真夏の半断食 エアコンいらず！素晴らしい！！

何かが起こっていますね！！



参加者19名

●ガンで骨にまで転移し、頭が痛く寝ることもできなかった、ところがメダカに来た日は頭の痛みも取れ、ぐっすり寝ることが出来、うそのようです。 大阪 M・T

●長年目が赤いのがとれなかったのに、1泊しただけで赤みがすっかりとれ、しっかりと寝れるようになりました。これもうそのようです。 京都 A・E





## 「2泊3日の半断食を終えて」

「こんな日があったんだ!すっかり体が楽になりました」

私は電磁波過敏症です。特に電化製品(冷蔵庫、クーラー、蛍光灯など)がたくさんあるところに入ると目がうつろになり、頭が働かなくなって体が重くなったりします。2年ほど前に体調を崩し、いろいろ調べていた時に、電磁波の害についての情報を図書館の本で見つけました。その本には自分に当てはまるのがたくさん書いてありました。そのため半信半疑で対策を始めました。電磁波が原因かもしれないが、よくわからなかったからです。しかし、対策をし始め、私は少しずつ回復し始めました。対策は大きく分けて3つあります。

- ① 発生源から距離を取る
- ② たまった電気を流す
- ③ 負けない体を作る

メダカの学校の半断食に参加して本当によかったです。

なぜならこの3つがハイクオリティで行えるからです。

- ① については学校から見渡すかぎり高圧線も携帯の基地局もありません。都会では数百メートルごとに基地局が立ち、高周波が飛び交っています。またログハウスの部屋には電気製品がなく、低周波の影響もありません。この環境は貴重です。
- ② これはアーシングのことです。アーシングとは裸足で大地に立ったり、木や草に触れることです。大地はOVだからです。
- ③ 負けない体を作るには、体内に十分な栄養や酸素が必要です。一般的にかびん症の人は自律神経がアンバランスで栄養にも偏りがあります。電磁波は活性酸素を増やすので、体内に抗酸化物質があると活性物質の外から身を守ることができます。主にとると良いと言われている、ビタミンC、E マグネシウムがあります。

私たちの體は食べたもので作られています。めだかの学校に健康な地で育てられた生命力のある野菜があります。この野菜が体に十分なビタミンミネラルを与えてくれます。

以上のことから私は半断食の間とても体が楽に過ごすことができました。そして最後にメダカの学校に行って一番うれしかった事はたくさんの素敵な方々に出会えたことです。

病を克服された方や回復過程にあるかとお会いでき、お話しできる事は自分の心に希望が湧いてきます。病を克服された方が今度は元気なお姿で闘病中の方に勇気づけてくれる。メダカの学校には優しい気持ちたちが循環していると感じました。電磁波過敏になり、環境を憂いている時、同じ状況下にあっても元気で優しい方に会えると、そのように生きることができる人たちがいるという事実が未来に希望を持つことができます。半断食

に参加しなければな学べなかったこと。それは遠藤さんを始め、たくさんの素敵な方々とお会いできたことで、未来に希望が持てたことです。以前より前向きな毎日を送ることができ感謝です。