



退院日の親子3ショット。



美吹 (みぶき) ちゃんの生後6か月のハーバースデーにて。

# 妊活

## ファスティング

細胞レベルで健康でなければ授からない  
奇跡の連続であることを学びました。  
二度の流産も貴重な経験となりました！



イメージコンサルティング養成の学校に通っていた時、同校の先輩でもある鳥居希美講師からダイエット目的として出会ったのがミネラルファスティング。

39歳AMH(アンチミュラリアンホルモン)0.28からの妊活。専門のクリニックにも通うになりました。

ミネラルファスティングの素晴らしさを鳥居希美講師に教えていただき、すぐに初級検定を受講。ファスティングが妊活に効果的と知りました。当時の私は婦人科や不妊鍼灸に通い、いろいろな妊活をしていましたが、授かることができませんでした。妊活業界では細胞のミトコンドリアに着目した商品なども流行っていましたが、1か月3万ほどかかります。ファスティングなら、ミトコンドリアだけでなく全身の細胞の活性化もできると確信し、妊活にファスティングを取り組むようになりました。

vol.07

長津 久美子さん | 千葉県  
Kumiko Nagatsu

柏の葉中央支部  
エキスパートファスティングマイスター  
イメージコンサルタント

初級検定を取得した時点でミネラルファスティングが妊活に効果的だと感じました。



2歳の誕生日。アレルギーも一切なく無事に育ってくれています。

療の中で、わらをもすが  
る気持ちで情報を探し  
ています。私の体験が誰  
かの希望になればと、感  
謝と感謝して発信をし  
ていきながら、自身も  
これから第2子を抱け  
ることを目指してい  
きたいと思えます。

経験して分かったことは、妊娠は本当に細胞レベルで健康でなければ成り立たない奇跡の連続であること。そして何か一つではなく全体のバランスが重要で、ファスティングはこの根本を支えてくれるものであるということです。現に、ファスティングを始めてから、年齢を重ねるほどに妊娠しやすくなりました(普通は逆ですよ(笑))。妊活をしている人は、終わりの見えない治療の中で、わらをもすが

い始めました。数字的にもかなり厳しかったのですが、なんと妊娠！その後無事に産んで、念願の我が子に会うことが出来ました。二度の流産を経験しての出産でしたので、感無量でした。



念願の妊娠にご主人の智也さんとともにニコリです。