

# アイ♡アイレター



こんにちは！梅雨の時期は、よくカタツムリを探していた小田嶋庸介です。紫陽花の裏側や雑草の上、道端。突然の質問ですが、カタツムリの子供ってどんな感じが知ってます？僕は小さい頃にめちゃくちゃ気になったので、図鑑で調べたことがあるのですが、カタツムリは卵を産むと、卵の中からは既に殻のついたカタツムリが出てきます。面白いですね。

5月といえば、つゆの季節です。少し自律神経が乱れやすい時期になってしまいますが、雨の日や曇りの日はリラックスするモードに強制的に切り替わります。そんな時は「やるぞー！」と思ってても中々スイッチが入りません汗 こんな時の合言葉は「まあいっか」これに尽きます笑

## めちゃうま笑

何を隠そう、僕はお好み焼きがめちゃくちゃ好きです。

子供の頃はお祭りに行けば必ずお好み焼きを食べ、中学生の修学旅行では、わざわざ月島のお好み焼きを食べに行った位です。どうです？伝わりました？でも、1番好きな理由は「皆んな食卓を囲って楽しく食べれるから」です。最高です

さて、そんなお好み焼きですがやっぱり小麦が入っている××ということで、米粉バージョンのお好み焼きです！モチモチの生地は最高でした！

マヨネーズは豆乳から作られたマヨネーズなのです！これまた美味しかったですよ。ぜひ機会があれば作ってみてくださいね！味は保証します。



米粉ってめちゃくちゃお腹にガツンと来るんですね。

好きだから絶対いっぱい食べる！と思ってボウル2個分作りましたが、お好み焼き2つでお腹がはち切れそうになりました笑 量は注意！



今回、ご紹介するのは燕市にお住いのM様です。確かこれは、何か催し物があった後の帰りのお写真だったと記憶しております。笑

とてもユーモアがあるM様なので僕個人としてはこの写真がめちゃくちゃ気に入っています。

さてM様は数十年前にヘルニアの診断を受け、数年前に狭窄症の診断を受けていました。生活場面では、太もも付け根の痛みや、太ももの外側に痛みや鈍い感覚がありました。また、M様の場合、バトミントンが趣味で、結構ハードに動くので、日常生活面や、パフォーマンスアップを図るという目標がありました。

M様の症状を丁寧に検査をしていくと、おしりの硬さや足首の硬さが原因で、股関節周辺に痛みや鈍痛が出ていました。最初は、四股を踏む動きで痛みが出て、バランスも取れない状況でしたが、最終的には痛みもなく、バランスもしっかりと取れる位まで回復していきました。まだまだ現役バリバリのM様ですが、これからも怪我などには気をつけて、楽しんでいただけたらと思っています。いつも素敵なメッセージを有難うございます(\*^^\*)！

「アイアイレター」名前の由来は、皆様に“愛”をお届けするべくアイアイレターと命名させて頂きました！

毎月1回発行 発行編集責任者：小田嶋庸介 院名：整体院 晴々

あなたの資格：理学療法士、認定心理士、スポーツシューフィッター（ポドログ）、アロマアドバイザー、ノルディック指導員、愛の伝道師、ファスティングマイスター

住所：〒959-1232 新潟県燕市井土巻2-194 カーサ・セントラーレC 101号

電話：070-1300-0043 メール:seitaiharebare@gmail.com

HP:<http://www.seitai-harebare.com>

裏面あります

# ☆ファスティング情報☆

※最近、暖かくなってきたせいなのか、ファスティングに関するご質問や注文が多くなりました。そこで、情報のシェアをしたいと思います(\*^^\*)まず大前提に、僕が飲んでいるのははっきり言って「安心だし安全」です！

## ファスティングとは？

断食のこと。日本古来より健康法として注目されています。最近は医療現場でも活躍しています。僕が普段行っているのは専用のドリンクを摂り、必要最低限のカロリーやミネラル、ビタミンを補給しつつ、細胞の生まれ変わりや傷んだ臓器、皮膚を修復させるミネラルファスティングという方法です。サプリメントなどを摂る「足し算の食事」より、いらぬ物をまずは出す「引き算の食事」が重要です。

## ぶっちゃけ効果は？

デトックス(体に溜まった毒の排出)、ダイエット、アレルギー症状の改善、内臓の修復及び改善、美肌効果、食生活のリセット、集中力UP、感覚UP、鬱症状の改善などに効果があります。添加物や重金属などの毒素は「脂肪に溜まる」性質があります。その毒素を排泄していくためには、一回食事を抜く必要があるため、ファスティングが必須です。どちらかという僕は、ダイエットとか脂肪燃焼よりも、デトックス目的で実施することが多いので、終わった後の、体の軽さや集中力UPはとても助かっています(\*^^\*)体が資本なので、細心の注意を払っています！

## 他ので代用できる？

ぶっちゃけ言うと、僕も色々試しました。水断食、甘酒のみ、野菜のみ、野菜ジュースのみ、他のファスティングドリンク。結論は全て失敗です。副作用でめっちゃくちゃ体がだるくなったり頭が痛くなったりしました。そしてサポートしてくれる人が居ないので、何にも分からず断念。笑 僕も失敗してますからね笑 他の酵素ドリンクも試しましたが同じようなものです。裏話ですが、MANA との比較に使わせて頂いた他社の酵素ドリンクを youtube で比較レビューで撮影してもいいか？問い合わせた所、却下されました。その他の会社にファスティングで使えるか？問い合わせましたが、「使えない」ということでした。

## ファスティングのやり方は？

やりやすいのは半日ファスティング、1日ファスティングです。ちゃんとしたダイエットやアレルギー症状、体質改善などは3日、5日、7日ファスティングがあります。半日や1日ファスティングでもデトックス効果があるので、症状の重症度や目的に合わせて実践すればいいと思います(\*^^\*) ハワイ語でMANA(内なる力)、KALA(限界はない)、PONO(真実)、IKE(この世界はあなたの思い通りになる)などの意味があります。それぞれ意味が込められていることに愛情を感じます。ちなみに、ポノはルイボスティ、IKE は亜麻仁油の名前として使われています。全ては繋がりを感じました。初代は「家族に自信を持って出せないなら俺は誰にも出さん！」と言っていたらしいです。最高です。

### MANA 酵素

実際に製造工程を直接見学しに行ったのですが、原料に入っている野菜、ハーブには農薬は勿論、添加物も一切含使われていません。ハーブなどは100kg 採取しても乾燥させるので10kg にしかならないんですね。それをゴミなどが入っていないか全て手作業で仕分けていました。自分の目でみると安心ですね。

MANA には大量のミネラルが入っており、特にマグネシウムは脂肪燃焼を促進させます。L-カルニチンは

脂肪燃焼効果・解毒効果の作用があります。50種類の乳酸菌・酵母で善玉菌を増やし腸内環境の改善に貢献します。最低限のエネルギーを確保するため、空腹感も少ないのが特徴です。 ¥9155 円(税込)



### KALA 酵素

MANA のバージョンアップが KALA。コラーゲン生成に関わるシリカや、体を温める金時生姜が配合されています。そのため、美容重視、綺麗に痩せたいなどは KALA を使ったファスティングが断然オススメです。KALA1 本だけで3日間のファスティングが可能です。MANA の場合は1本で1日+半日分のファスティングが可能です。KALA の場合、取り扱いがインターネットでも行っていません。

ファスティングの資格を有したプロから直接取り次ぐ形になっています。メルカ〇などで中古販売していますが、保管や品質などの問題もあるようです。どうせやるなら絶対に本物を使った方がいいです(\*^^\*) ¥19800 円(税込)

