

アイ♡アイレター



こんにちは！子供の頃は砂糖湯が大好きだった小田嶋庸介です。具合が悪くなると、ひいおばあちゃんがよく作ってくれていました。甘くてあったかくて美味しいんですよ。笑でも、今は色々栄養学の勉強をしているので、精製されたお砂糖はあまり体によくありません。。オリゴ糖をお湯で溶かして片栗粉を入れると良いですよ(*^^*)

12月といえば、雪がいよいよ降る季節です。今年は暖冬ということですが、その行末は分かりません。カマキリの卵は高い位置にあったみたいです。雪かきする時は、軽しく体を捻ったり、屈伸をするなど準備体操をすることで、体を壊しにくくなります。ぜひ、この冬も一緒に乗り切っていきましょう！

パワーがヤバイ

やってきました石川県、白山神社の総本山！
ご縁も重なり、すごいです。うちの実家近くにある氏神様が白山神社の分社に当たるのですが、11月中旬に、ファスティングの支部長会議＋勉強会で石川県へ行くことに。

そこで、ある患者さんから「石川県には白山神社の総本山がある」ということを聞き、行ってまいりました！ワクワク

白山神社は「ハクサン」と読むのではなく「シラヤマ」と読むんですね！というのも、御祭神が「シラヤマヒメオオカミ」という神様だからです。知ってました？(*^^*)
お陰様でパワーマックスです！！



入り口から境内までは登り坂の参道がありました。この道がすごい！笑
鳥の鳴き声がめちゃくちゃ心地良かったです(*^^*)



今回、ご紹介するのは燕市にお住いのK様です。K様は何十年も前から腰痛で悩まされていました。仕事中に腰を痛めてしまい、ご来院当初は歩くのもやっとの状態でした。

K様は晴々に来られる前、「病院へ行って電気を流してもらおうとその場はいいけど、徐々に痛みが戻ってきてしまい、あまり効果はなかった」と仰っていました。K様は整体に対するイメージが痛くするんじゃないかと恐怖心や不安感があったそうです。しかし、当院の患者さんから紹介して頂き、ご来院を決意。

K様のお身体を丁寧に評価していくと、足首の硬さに原因がありました。施術を進めていく中で、足首のセルフメンテナンスの方法をお伝えし、毎日実践して頂きました。その甲斐あってか…「今ではあんなに痛かった腰痛がありません！」と笑顔でおっしゃって頂きました！嬉しい限りです。

これからも、バリバリお仕事を続けていくK様ですが、少しでもK様の人生にご縁をいただけて本当に感謝です。これからも、陰ながら応援していますので、晴々へ来る事が無いようにセルフメンテナンス頑張ってくださいね(*^^*)笑

「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（ポドローグ）、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

☆健康をサポートする仲間が増えました☆

※これらは僕も毎日摂っているものです！自分の体で人体実験をした結果、体の調子が良くなると判断できたのでウチで取り扱うことになった優秀な仲間達。当院を卒業された方でも店頭にて取り扱っているので、お気軽にお声かけ下さい！

フラックスシードオイル IKE(180g)

Q:あぶらはなぜ必要なの？

A:脳や細胞膜を作る役割があるからです。

脂には、オメガ3系、オメガ6系があります。その他に自然界には存在しないトランス脂肪酸(マーガリン)があります。オメガ3系にはフラックスオイルやEPA・DHAがあり、オメガ6系にはコーン油・大豆油があります。**オメガ3は細胞膜を軟らかくし、オメガ6は細胞膜を硬くする**作用があります。マーガリンはガンの発生率が高まるのですぐに辞めることを強くオススメします。このあぶらは生で摂るあぶらで、アレルギー疾患改善、高血圧美肌、老化予防に影響を与えます。僕は毎日納豆にかけています(*^^*)良質なあぶらを摂ることで自律神経やホルモンバランスを整えてくれます！女性には特にオススメです。

¥2270円(税込)



ヘンププロテイン

Q:なぜプロテインが必要？

A:皮膚や爪、髪の毛、消化酵素、細胞全てを構成するのがタンパク質だからです。

プロテインで有名なのは、ホエイプロテインですが、牛乳から作られているものが多いため、日本人のお腹には合わないものが多いです(乳糖不耐症のため)。だからこそ、動物性のたんぱく質ではなく植物性のたんぱく質を摂ることが望ましいのですが、僕がいつも摂っているのがヘンプ(麻)プロテインです。麻には食物繊維がたくさん含まれ、快便になることは勿論ミネラルも大量に含まれているので、基礎体温を上げてくれます！その他に吹き出物やアトピーで肌が荒れている。薄毛で悩んでいる。筋肉をつけたい時はオススメ！¥3670円(税込)



ルイボスティーポノ(30袋入り)、1.8Lで1袋

Q:なぜルイボスティーが必要？

A:ルイボスティーにはミネラルが豊富で抗酸化作用がとても強いからです。

ルイボスティーSODと呼ばれる強い抗酸化物質が含まれています。酸化とは「サビ」のことを指しますが、体のサビを防いでくれます。体がサビることによってシミやシワ、たるみを引き起こすのは勿論、認知症、骨粗鬆症、心筋梗塞、脳梗塞まで発症します。それを防ぐのが、抗酸化物質なのですが、ルイボスティーには強い抗酸化物質が入っているので、普段から血圧が高かったり、骨が脆くなっている場合は特に、オススメです。

15分以上、煮出すことで、抗酸化物質が大量に出るので、煮出して飲むのがオススメです！

¥1950円(税込)



グレートマグネシウム(50ml)

Q:なぜマグネシウムが必要？

A:マグネシウムには代謝と物凄い関係があるからです。

代謝とはエネルギーを作り出すことですが、エネルギーを作るためには、体の中にある5000種類の酵素が化学反応を起こしてエネルギーを作ります。マグネシウムは300種類以上の酵素の働きを助ける作用があり、代謝を促す上で必須なミネラルです。添加物などを食べていると、消化するのに大量のミネラルやビタミンが必要になるため、ほとんどの方はマグネシウム不足に陥っています。その他にも、筋肉がつりやすい、ホルモンバランスが崩れやすい、体温が低い場合はマグネシウム不足が考えられます。

¥3080円(税込)

