

# アイ♡アイレター



こんにちは！小学生の頃はよく、缶のフタを集めていた小田嶋庸介です。ここに来て思うのは「何であんなに夢中になって集めていたのか？笑」商品と交換できたからなのか、ピカピカ光っていてカッコ良かったからなのか、理由は特に覚えていません笑 あなたも、何か昔集めていたものがありますか？ビー玉とか、石とか面白い形の木とか…笑

3月といえば、「別れと新たな始まり」の季節。心が浮き足立つ時期なので、体調を崩しやすいです。こんな時期にオススメしたいのは冷水シャワー。「うわぁ」と思いました？でも、30秒冷たいシャワーを浴びるだけで大幅に病気になる確率が減ります。アムステルダム医療センターで論文も出てます(^^)

## 優しい味

とある晴れた日。三条にあるスパイス研究所という所へ朝食を食べに！

その日は市場もやっていて結構賑わってました(\*^^\*)  
お店の雰囲気はとってもオシャレで、店内にはボランティアで70代位のお姉様方が！

メニューは具沢山のお味噌汁、しらすと大根おろし、レンコンまんじゅう(めっちゃうまかった)、菜の花の胡麻和え、愛情たっぷりご飯。

ご飯はおかわり自由で、お姉様は何回も「おかわり？」「まだまだ若いんだから食べれるでしょ？」と聞いてくれました。「いやもう朝からそんなに食べられません笑」  
ご馳走様でしたー！！



素敵な本もあっていい感じ！  
朝からとっても幸せな気持ちになりましたー！  
優しい朝食が食べたいならぜひオススメですよ(^^)  
帰りは市場で焼き芋を買って帰りました笑



今回、ご紹介するのは柏崎市にお住いのS様です。S様は1年前から腰痛や左足の痺れ、左足の痛みで悩まされ、夜も眠れない状況でした。きっかけはお正月に除雪作業をして、無理な姿勢をしたことが原因ということでした。

S様は晴々にご来院される前、温泉へ行って温めたり、3年間通い続けている整体院へ治療目的で行っていましたが、その整体院では「今の症状が悪くならないようにするだけで、一向によくならず、治療最後の日には”うちでやることはもうない””と言われてしまったそうです。当院とのご縁を頂き、細かく症状を評価させて頂くと、痺れの原因は足首の硬さや首の硬さが原因になっていました。

施術を進めていくと、S様からは「辛い足の痛みや痺れがなくなった」と笑顔で仰って頂きました。来院当初、他の整体師さんから言われた”うちでやることはもうない”の言葉に、僕はすごい考えさせられました。患者さんに本気で寄り添う気持ちだったり、勉強し続ける本当の意味。気づきが多かったです。これからも、晴々はS様を全力でサポート致します。そして僕は勉強し続けると今ここで約束します。

「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

# ☆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。体がサビることシミやしワ、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。それを防いでくれるのが、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)

