

アイ♡アイレター



こんにちは！昔この時期は家の近くの神社で、よく缶蹴り鬼をしていた小田嶋庸介です。この時期は昔何やってたっけ？と思い出すと、汗だくになりながら全力で缶蹴り鬼をしていました笑
黒いTシャツを着ていれば、それはもう汗が乾燥して塩になる位でした。あなたは子供の頃、何をして遊んでいました？！

8月といえば、夏真っ盛りです。日に日に暑さも厳しくなっているの、熱中症だけは気をつけてくださいねー！(*^^*)
最近のマイブームはお水にクレイジーソルトを入れ、そこにレモン水を加えたお手軽経口補水液です。お水だけでなく、お塩も摂るようにしてくださいね！

庭キャンプ！

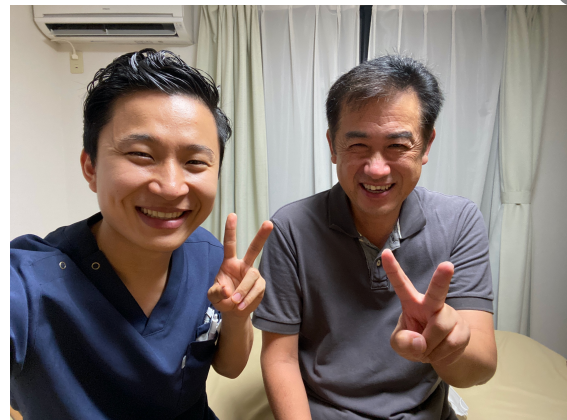
こんな時だからこそ、色々な楽しみ方がある！
ということで、自宅の庭にテントを張って庭キャンプです。

テーブルやランタン、椅子、ガスバーナーを準備していざ！
牛肉をたくさん使ってカレーを作りました笑
なぜか、外に出るとカレーが食べたくなる。ただでさえカレーが大好きなのでこの時期はカレー三昧です。全く飽きません！！笑

付け合わせに、ところてん、えご、大根サラダ、パプリカのピクルス！
ザ・夏料理です笑
パプリカはビタミンCがたくさん入っているので、生で食べるのがオススメです(*^^*)



子供の頃、こういう家の外で食べる食事が大好きでした。この前、患者さんが娘さんに「庭でBBQをしたい」と言われ、じゃあホットプレートでやろう！と返答されたみたいです。(大人の気持ちが前面に出ています)
でも、それじゃない！笑
プレートは簡単ですが子供が求めているのは炭で焼くお肉だとお伝えしました。笑



今回、ご紹介するのは西蒲区にお住いのH様です。H様は半年前から、右足首が痛くなり歩けなれる位の痛みが出ていました。当院に来られる前は、整形外科でお医者さんから渡された薬を飲み続けていましたが、一向に症状は改善せず、当院へご来院されました。足首の痛みに加え膝の痛みもあり、しゃがむことも正座をすることも出来ない状態でした。

H様の症状やお体を丁寧に検査していくと、安全靴を普段から履かれており、足でペダルを押し作業が多いため、足首がガチガチに固まっていた。この時、足首の固さが原因で膝の痛みが出ていることも評価で分かりました。
そのため、足首を柔らかくする施術を中心に、セルフトレーニングもふくらはぎやアキレス腱を伸ばすストレッチをお伝え致しました。

徐々に足首の固さが取れ、膝も曲がるように！結果、H様から「今は、完全に足首の痛みはありません。正座も大分できるようになりました！」と笑顔で仰って頂きました(^^)普段は仕事に加え農作業も行うH様！これからも元気なお体でいてください！(*^^*)ご縁に感謝です！

「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。全ては繋がり合っているんだなあと感じました。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よ。

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)

