

# アイ♡アイレター



こんにちは！幼少期の頃は絵本が大好きだった小田嶋庸介です！「11ぴきのねことへんなねこ」「おばあちゃんのおにぎり」という絵本が特に好きでした。ねこの絵本は宇宙へ旅に出たりワクワクする物語です。おばあちゃんのおにぎりは、とにかく泣いていた記憶があります。さだまさしさん作なので、もしよかったら見てみてください。まじで泣きます(注意)

2月といえば、バレンタインデーです。ときめきとときめきが溢れる日ですよ？！・・・チーン！いやいや楽しんでくださいよ！笑  
チョコレートを渡して「いつもありがと(\*^^\*)」なんて言ったらお互いが幸せですからね！愛は行動である。マザー・テレサ

## 寒っ！

行ってきましたイエローナイフ！オーロラが95%の確率で見れると言われる場所ですが、昔からの夢でして、行って参りました！3泊5日！日本からバンクーバーへ行き、カルガリーからイエローナイフ！移動で言えば18時間位？やばいです笑

結果は、オーロラ見れませんでした！笑  
現象は起きてたんだけど、雲が晴れてくれず…。晴々の男が行って晴々してないって「どーゆーこと?!」

でもですね、経過が大事な訳です。夢を叶える為の行動力です。なんでもポジティブです。あなたの夢は何ですか？(\*^^\*)



今回、ご紹介するのは加茂市にお住いのM様です。M様はしばらく前から腰痛や首の痛み、左おしりの強い痛みで悩まされ歩くのも辛い状況でした。電気治療やマッサージをしても症状は一向によくなり、晴々にご縁を頂くことになりました。

M様は晴々に来られる前、「電気をかけたりマッサージ、注射は一時的に良くなっても根本的には何も解決していない」と仰っていました。M様は普段からお体を使う仕事なので、「今後も仕事を続けていきたい。走れるようになりたい。」という目標のもと、施術の構成を組み立てていきました。

施術をしていく中で、頰椎が特に硬く、それによって腰椎などの動きが出ていない様子でした。人は動き出す時に、首から動き出しているの、首が動かないと、全ての動きが出辛くなってしまいます。丁寧に施術を進めていくと「不思議と痛みが無くなっていきました。本当に感謝です」と仰っていただけました。

これからもお仕事大変かと思いますが、決して無理だけはしないようにしてください。陰ながら応援しております(\*^^\*)M様の笑顔が見れて本当に良かったです！！

「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

# ☆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しわ、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)

