

アイアイレター



こんにちは！小学3年生頃からブラックコーヒーを飲んでいて小田嶋庸介です。笑
当時は、カッコいいから飲んでいて、全く美味しいと思っていませんでした。しかし、最近よくお洒落なカフェに行くのですが、コーヒーの美味しさと奥深さに改めて感動させられています。オススメのコーヒー屋さんがあればぜひ教えてください(*^^*)

4月といえば、花見の季節です。コロナの影響で、あまり外出も出来ませんが、近くの公園にお散歩がてら見に行くのもいいですね(^^)ですが、桜を見すぎて「首が痛くなった」とならないようお気をつけ下さい！桜を見ながらグーっと背伸びをしてみてください。最高に気持ちいいですよー！

新しい仲間

我が家に新しい間接照明の仲間が増えました！めちゃくちゃ素敵です。

職場では、グワーっと仕事をしているので、スイッチをOFFにする自宅では癒される空間・好きな空間にいることを大切にしています。

間接照明をつけながら、ゆったり好きな本を読んだり、映画を見るのは本当に幸せな時間です。

最近読んだ本で面白かったのは、「やり抜く人の9つの習慣」です。GRIT(やり抜く力)は最近、よく聞かれる言葉です。何かを始めたい。何かを叶えたい。そんな思いがあればぜひ読んでみて下さい(*^^*)
何か気づきが得られるはず！



昔から、雑貨が好きなのですが、好きな物に囲まれているのはとっても幸せなことですよね(*^^*)

前は多肉植物にハマっていて、窓際に多肉植物がズラっと並んでいました笑



今回、ご紹介するのは見附市にお住いのO様です。O様は数十年前から、脊柱管狭窄症で足の痺れや重だるさ、痛みがありました。

症状もひどく、去年手術をされました。画像上では医者から「完治しました」と言われましたが、依然として痺れや重だるさ、痛みが残っていました。その前にも接骨院やカイロにも行っていましたが改善せず。薬も大量に飲んでいたそうです。

O様の症状を丁寧に問診し、何が出来なくて困っているのか？どんな状況を望まれているのか？を徹底的にヒアリングさせて頂きました。O様の主症状は「しゃがんだ時に足の付け根部分に痺れが強くなる」ということでした。

細かく検査をしていくと、足首と股関節の硬さが原因で痺れが強くなるようでした。足首は体の中で唯一地面と接している部分です。足首が動かなくなると、股関節や骨盤、背骨の動きも出なくなります。施術後は「大分痺れが楽になった」と言って頂きました。

O様は県外への出張もあり、今後もバリバリお仕事をされる予定です！そんなO様のお力になれて本当に良かったです。陰ながら新潟で応援しております！帰ってきたら遊びに来て下さい！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ぁと感じました。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)

