

# アイ♡アイレター



こんにちは！小さい頃はよく綺麗な石を探して集めていた小田嶋庸介です。何かと集めています笑 特に僕が好んで集めていたのは”黒曜石”。事の経緯は、確か小学生の時に凶鑑を見て”古代人が黒曜石は獲物をとるための武器として使っていた”みたいなニュアンスが書いてあって「うわー！カッコいい！自分も武器を作る！」そんな感じで集めていたんだと思います。



7月といえば、夏の始まりです。今年は打ち上げ花火は見れないかと思いますが、手持ち花火は出来ます！自粛自粛も心が疲れると思うので、少しは外に出る機会も必要だと思いますよ(\*^^\*)張り切りすぎて、怪我だけはしないようにお気をつけください。なんだか胸がウキウキしてきますねー(^^)

## 植え替え完了！

晴々にいる、子供たちです！笑個人的には、やっぱり生き物が全般的に好きなので、植物にもめっちゃくちゃ愛着が湧きます。真ん中に写っている観葉植物はオープン当初に、東京の友人から頂いたゴムの木ですが、最初は葉っぱが2枚しかなかったのに、いつの間にかこんなに成長してくれました(\*^^\*)



ポットから出す時になかなか抜けずに苦戦しましたが、なんとか出してみると、ポットの外側にまで根っこがウワーツ！と伸びていました。

「窮屈だったのに放置しててごめんよ。」と謝り今度は広々したお家へ引っ越しをしてもらいました！水をすぐにあげ、どことなくすごく嬉しそうにしていました(^^)

手前にいるのがガジュマルです。ガジュマルには精霊が宿ると言われていて、とてもパワーの強い木です！

リビングに置くのもいいですし、台所に置くのもオススメです。何より、家の中に植物がいてくれるのは癒しになりますからね(\*^^\*)ガジュマルもよっぽど大きくなりました笑

今回、ご紹介するのは加茂市にお住いのF様です。F様はある日から、急激に腰痛が発生し、動けないほどの痛みで襲われたそうです。当院に来られる前は、整形外科で”温めたり””引っ張ったり””電気をかけたり”したそうです。しかし、それだけでは一向に症状は改善せず、腰痛に加えて足にも痺れが出てきたそうです。

ご自身でもストレッチや運動をしてみたらしいのですが、「あまりそれも変化はありませんでした。」と。

F様の症状やお体を丁寧に検査していくと、足首に最初のトラブルが発生し、それが原因で骨盤のズレや腰の歪みが発生している状態でした。

この時、腰の歪みや骨盤のズレを先に改善しても、足首が改善していなければ、必ず”戻り”が出るので、まずは足首から丁寧に施術をしていきました。

最終的にF様から「今は、完全に腰痛や足の痺れはありません！」と笑顔で仰って頂きました(^^)

自転車に乗るのが趣味なF様ですが、これからも好きな趣味を楽しみつつ、お体を大切にしてもらえたらと思います！F様の笑顔が見れて本当に良かった！！

「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。全ては繋がりを感じました。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○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)

