

アイ♡アイレター



こんにちは！幼稚園の頃はよく絵を書いて遊んでいた小田嶋庸介です。おささ馴染みの友達が来て、僕は1人でただ黙々と絵を書いていたタイプです笑
集中すると何も耳に入ってこなくなるんですね。。。きっとあなたなら分かって下さると信じています笑
色とりどりの絵を描くのが好きでした。それは今も変わりません(^^)

2月といえば、節分です！もうね、色々な厄を各家庭で払いましょう！今年は特にです！笑 僕も全力でまくのでご協力お願い致します(^^)

ですが、、、やりすぎて「腰が痛くなった、、、」とならないようにだけお気をつけください！笑

グループファスティング開始！

新年1発目のファスティング(ミネラル断食)が開催されました！

僕も年末におもちが美味しすぎて食べすぎたせいで3kg太ったので一緒に参戦しましたー！



それぞれ3日、5日間のファスティングで実施し、各々の目標を設定して、みなさん楽しんでやりましたねー(^^)

中には、ファスティングで誕生日を迎えた方もいらっしゃいました笑 細胞が生まれ変わりながら年齢を重ねるってなんだかすごいですね！笑

僕も誕生日ファスティングやろうかなと思いました！(*^^*)

みなさん最初は「お腹が減らないか？」「仕事をしていても出来るか？」不安そうでしたが無事乗り切りましたねー！自分を褒めてあげてください(^^)また一緒にやりましょ！



今回ご紹介させていただくのは以前3日間ファスティングを実施された1様です。1様はファスティングをされる前に、「何度もダイエットに失敗して。。。と仰っていました。

その他にも、頭痛や体のだるさ、疲労感、何十年間便秘で悩んでいたのですが、ファスティング後には「症状が軽快し、体がだいぶ軽くなりました。

あとは工作中イライラすることが多く、感情の波でドカッと食べていたのですが、それが全くなくなりました。ずっとお菓子の間食をしていましたが、今ではほとんど食べなくなりました。」と笑顔で仰っていただきました(^^)

「先生がアドバイスをくれるので、安心して実践することが出来ました。とても心強かったです！」と嬉しいお声も頂戴しました！最終的には-3kgの減量に成功され、お声を頂いたのがファスティング後2週間経過していた日だったので、リバウンドはされていないそうです！お体の変化を楽しんで頂け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（ポドローグ）、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ね。

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)

