

アイ♡アイター



こんにちは！小学生の頃はよく石を拾っていた小田嶋庸介です。その時期は黒曜石などを拾っていたのですが、ある日、実家の断捨離をした際、僕が作ったであろう「宝箱」という名の靴箱から、昔集めていた様々な石が見つかりました。今となってはただの石ですが、その頃にはとても綺麗なキラキラしたものに見えたんだと思います。懐かしい気持ちになりました。笑

10月といえば、秋突入！美味しいものが出てきて食欲も増します。旬のものを美味しく頂くのは大賛成ですが、「ゆっくり食べる」「小分けにして食べる」「思い切って味付けをしない」で食事をしてみてください(^^) そうすると食べすぎて具合が悪くなったり、体重増加を防げますよ(^^)

自然から元気を

自然に入ると様々なことに気付かされます。時間の流れや命の流れ、自分の考え方、生き方などなど自然の中で行うストレッチや瞑想、筋トレなどは、また違った良さがあります。

今後晴々キャンプを企画していこうと思っているので楽しみにして下さいね！笑

そして、秋の味覚を楽しみます。外で食べるにしても必ず塩麴や亜麻仁油、マグネシウムは持参します。塩麴につけたお肉やお魚はとっても柔らかくて美味しいんですよ(^^) そして腸内環境も整う！こんな時期だからこそ免疫をしっかりと上げていきましょう！



ブロッコリーと亜麻仁油+塩麴の相性はとってもいいです！外ではメスティンという道具を使って蒸します。ビタミンCは水溶性のビタミンで水に溶けやすいので、ぜひ蒸して食べて下さいね(^^)



説明

この作品はゴッホが、南仏のアルルを流れるローヌ川の岸辺で描いた夜の風景。題名は「星降る夜」黒を使用せず、様々な青や緑などを塗り重ねて表現した深遠な夜の闇の中で、ひととき輝きを放つ北斗七星、そしてガス灯と水面に反射する光……。その色彩の対比に思わず目を奪われます。そして、前景には恋人たちの姿が描かれ、ロマンチックな雰囲気を醸し出しています。

最近、面白い気づきがあったので、ぜひお付き合い下さい(^^)

この絵は僕がとっても好きな絵なのですが、あなたはこの絵をみた時に“絵”と“説明文”どちらを最初に見て、どちらを見ている時間が多かったですか？

結論として、

「大人になると目で見えるものでしか判断できなくなる」ということです。

子供にこの絵を見せると「妖精がここにはいっぱい住んでるんだよ」と

「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C101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ています。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。自分の目で見て安心ですね。

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)

