

アイ♡アイター



こんにちは！子供の頃はお年玉で駄菓子を買まくっていた小田嶋庸介です！

お年玉をもらうと、「あの駄菓子が〇〇個買える！」とか考えていました笑もらったお年玉はほとんど駄菓子でしたね。大体年越ししてから、1週間後くらいに駄菓子屋がOPENしていたので、友達とよく通っていたのを思い出します(*^^*)

1月といえば、新しい年のスタートです！今年の抱負は「とにかく走りまくる」ということです。去年と一緒にですね。笑あなたの抱負は決まっています？より良い1年にするため、紙に書き出して常に見える所へ貼り出しておくことをオススメします。本当バカに出来ないですからね！

手作りクリーム

やっぱり寒くなってくると乾燥してきますねー！

12月に、ある患者さんからアロマのハンドケアをして頂いて、アロマ好きが再燃し、勢いだけでクリームを作りました。もともと、アロマアドバイザーの免許は持っていたので、いい機会でした(*^^*)

用意するのは、ミツロウ、ホホバ油、容器、竹串、好きなアロマです。

今回、僕が使ったのは、めちゃくちゃ好きな香りの「ローズウッド」です。

なぜか昔から好きなんですよね！

ミツロウとホホバ油だけで作っているの少し硬めですがとってもいい匂いです(*^^*)



ミツロウとホホバ油、アロマのみで作成した自作クリーム！ちょっと硬めに作っていつでも持ち歩いています！3回くらい売っているんですか？と聞かれましたがもちろ、非売品です！笑悪しからず、..



今回、ご紹介するのは三条市にお住いのK様です。K様はしばらく前から左膝の痛みで悩まされていました。整骨院や整形外科に通うも、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。

K様は晴々に来られる前、「電気をかけたり、ヒアルロン酸注射をしたり、飲み薬、貼り薬をしていましたが、効果はあまりなかった」と仰っていました。

K様の目標として、「楽しくスポーツをする。」ということで、趣味のテニスをこれからも続けていけるよう、施術の構成を組み立てていきました。

介入していく中で、足の指や股関節の硬さが目立ち、2つの関節の動きを促していくことで、スポーツ中の痛みや、スポーツ後の痛みが改善していきました。

「最近、調子がいいんです」と笑顔を見れた時は本当に嬉しかったです(*^^*)

テニスは足に大きな負担がかかるので、これからは、セルフメンテナンス含め、体をいたわってあげることで、今後も趣味のテニスは続けていけると考えています！

いつまでも、好きなことを続けるK様のサポートができて、とっても幸せです！

「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

☆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)

