



7月も半ばを過ぎ、どんどん気温が上がって蒸し暑い日が続きますが、お元気で過ごしてでしょうか？オリンピックがよいよ開催されますね。無観客でということになりましたが、選手の皆さんが元気で、日頃の練習の力が出し切れるとよいですね。きっとその頑張りは私達に勇気と感動を与えてくれると思います。愛知県はコロナに感染する人の数は減っていますが、引き続きヨガをして免疫力を上げて、この夏を乗り切っていきましょう！

スマイルヨガスタジオ 主宰 松下美枝

水毒は食べ過ぎの害と、湿度が高いのに、汗が外に出ないために起こります！

水毒度セルフチェック✓

- 身体が全体的にむくんでいる
- まぶたがむくんで腫れている
- 舌がぼてっと腫れている
- ふくらはぎなど筋肉がつりやすい
- 胃もたれて食欲不振
- 下痢がつづく
- 口内炎や口角炎がしやすい
- 口臭がひどく、痰が多い
- 吹き出ものが出る
- 息切れがする

4つ以上の
症状があれば
注意！

夏の過ごし方

アーユルヴェーダでいうと「火」と「水」のエネルギーが強くなるピッタの季節です。火のエネルギーによって代謝が促進され体力が消耗する為、疲れやすくなります。涼しい環境で過ごすことは「火」を高め過ぎない為に効果的です。しかし、体を冷やし過ぎたり、冷たいものを飲み過ぎたりすると、水が増えすぎて消化の「火」を減らし、食欲が落ちる原因にもなるので注意しましょう。コーヒー、紅茶、嗜好飲料はすべておいしい味がついているので、飲み過ぎると水毒の原因になります。水毒を出す食材や、ヨガでしっかりと汗を出し、呼吸法のスカア・プルバグで自律神経を整えましょう！また、梅干しは1日、1個食べましょう！

お勧め食材

- ・ウリ科、ナス科、アブラナ科の野菜
キュウリ、冬瓜、ナス、ズッキーニ、大根、キャベツ
- ・薬味 ショウガ、ネギ
- ・果物 スイカ、メロン
- ・穀類、豆類 小豆、トウモロコシ、黒豆、ハト麦、緑豆
- ・魚介、海藻 アサリ、シジミ、昆布
- ・ハーブ 山椒、唐辛子、カルダモン



夏を乗り切る日本人の知恵
「梅は三毒を断つ」
熱中症対策は毎日1個の梅干し
三毒とは「水毒」「食毒」「血毒」のこと
梅干しは水中毒の塩分不足を補います
梅干しは食欲増進や食中毒防止の効果があります
梅干しは酸性体質を中和するアルカリ性食品です

玄米酵素でファスティングWS 健康管理を！

8月21日(土)22日(日) 締め切り8月18日

Zoomでの参加も歓迎します。

・1日参加 4,000円 ・2日参加 6,000円

体質改善！デトックス！腸内環境改善に！



・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月間)受付中！

・ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月間)入学随時！

・オンラインによるヨガ指導者養成塾(10ヶ月間)

全てのコースの受講生はスマイルYOGAのオンライン

Zoomヨガ講座 をフリーで何回でも受講ができます！

ヨガ指導者資格を手に入れて、活躍しましょう！



今後のスケジュール

- ・8月1日(日) 13:00~ Zoom食養生講座 夏を快適に過ごすコツ
スパイスを上手に活用する、夏野菜カレーを作ります！
- ・8月12日~15日 夏季特別ヨガ授業
- ・9月18日(土)午後1時半~3時 真山先生講演会

詳しい案内は
右のQRコードで
公式LINEに登録
してください！



