



だんだん気温が高くなり、春の兆しを感じる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？  
寒暖差が大きいので体調を崩しやすい時期でもあります。体をあたため、自身のヨガをしっかりと実践して、  
早寝早起きを心がけましょう！毎日、Zoomヨガ講座をしていますので、お気軽に入ってきてください。  
初回の場合、お試し受講ということで1回分無料のキャンペーン中！です。是非ご活用ください！  
毎日のヨガと正しい食生活で健康で幸せな日々を維持しましょう！

松下美枝

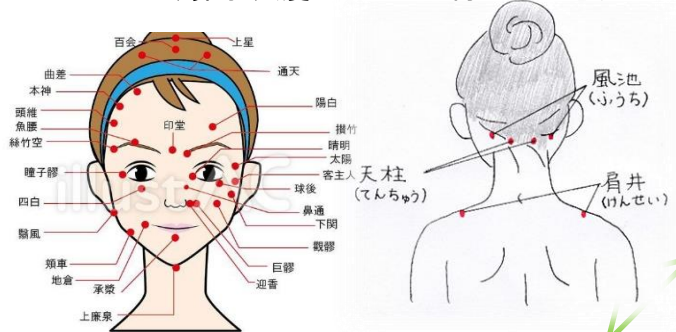
## 花粉症対策

鼻水が出たり、目がしょぼしょぼしたり、  
喉にかゆみが出たり、いろんな症状が  
でます。花粉症は脾の機能が弱っている  
季節の変わり目に起こります。東洋医学では  
特に血が湿気ていて熱をもっているとらえます。  
熱を誘発する要因を減らしましょう！お酒、辛い  
物、揚げ物はNGです。根本的には腸内環境を良くし、  
丈夫な細胞にしましょう！腸内の善玉菌が  
よるこぶ食品を積極的に摂りましょう！

- ・毎日2種類の豆をとる。小豆、大豆、枝豆、そら豆、  
黒豆、グリーンピース、木綿豆腐、豆乳、納豆など。
- ・キノコ類をとる。・イモ類、ハト麦、緑茶、クコ茶、  
玄妙茶など。・玄米酵素のビフィズスが勧め！

## ツボ押しで症状を楽に！

- ・天柱＝鼻の症状、頭痛、肩や首のコリ対策
- ・迎香＝鼻水、鼻つまり、(小鼻の横)
- ・上星＝くしゃみ、鼻水、(髪の毛の生え際の上2cm)



本物の味噌で日本食をしっかり食べましょう！

## 味噌の効用

### 1. ガンの予防

味噌汁を食べる頻度が多い程胃ガンによる  
死亡率が低い。  
細胞のガン化を招く放射性物質を除去する。

### 2. 胃潰瘍の防止。

### 3. 老化防止。

### 4. 毒素の分解。

### 5. 消化促進。

3月10日には、味噌つくりWS を開催します！  
味噌セットほしい方は連絡を！



## 春の一泊二日ヨガ合宿

4月27日(土)28日(日)

参加者受付中！

会場:メダカ为学校

参加費:10,000円



- ・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月コース)毎月受付中！
- ・ヨガインストラクター資格取得のオンラインコース！もあります。  
ヨガ動画教材が60以上あり、ヨガをしっかり完全習得できます！  
10ヶ月で自宅にいながらヨガ指導者の資格が取れます！  
詳しい案内は、左のLINE公式アカウントで友達登録してください。

