



一日一日暖かくなって春の日差しを感じる今日この頃ですが、お元気ですか？冬のオリンピック、すごかったですね！毎日感動しながら見ていました。選手の人は物凄い練習と努力のたまものですね。メダルを取った人も、取っていない人もそれぞれの生き様、人生が詰まっている感じがしました。とても及びません！が少しでも自分の人生、しっかり生きていきたいと改めて感じました。

副院長 松下美枝

3月は、アーユルヴェーダでいうと、冬のヴァータ(風)から春のカパ(水)の時期に入ります。

カパが乱れると、だるさ、眠気、口中が甘い、たんが多い、鼻水、息がつまり憂鬱になります。

カパの乱れをとり、元気になるには、

- ・規則正しい生活(早寝・早起き)
- ・朝起きてお白湯を飲む。
- ・大地を踏みしめるポーズ、太陽礼拝法など
- ・細胞が喜ぶ食べ物を腹7分、8分で！
- ・呼吸法と瞑想法がよい。



ヴァータ  
空・風



ピッタ  
火・(水)



カパ  
水・地

## ビタミンCの働き

- ・コラーゲンをつくる(美肌、うるおい肌)
- ・免疫力を高める(感染症予防・ガン予防)
- ・鉄の吸収力を助ける(貧血対策)
- ・酵素の働きを高める(肝臓の解毒作用を助ける)
- ・メラニン色素をストップする(色黒、シミ、ソバカス)

ビタミンCは体内で生成できません、だから外から補う必要があります。

小腸の壁から血液に入り、体のあちこち、特に免疫細胞や皮膚など、体がたくさん必要としている場所に運ばれます。病气やけがをしていると、その部分の修復のために、たくさんのビタミンCが消費されます。

健康な身体を維持するためにも、添加物の無い食材、本物の商品を使用しましょう！ミネラル68種類詰まった自然塩入荷しました！



玄米酵素のハイ・ゲンキCは植物由来のビタミンCです。化学合成されたビタミンCは使用していません。1袋でレモン5個分のビタミンCを補えます。1日1回～2回を目安に食後に！水溶性の為、働く時間がながくなります。紫外線が気になる人。ストレス対策におすすめです！

## ハイ・ゲンキCは天然ビタミンC

### 合成ビタミンC



原料は  
石油由来成分  
※テンピン由来も一部有り

- ①値段が安い
- ②化学合成のため濃度を高く出来る

### 天然ビタミンC



原料は  
アセロラ・レモン

- ①体に優しい
- ②他の様々な栄養素も摂れることで吸収効率アップ！
- ③不純物混入リスクが少ない

## 春のメダカの学校でのヨガ合宿

令和8年4月18日(土)・19日(日)

定員 15名

参加費 11,000円 完全無農薬の食材の料理が出来ます！

心と体をリセットしたい人にお勧めです！

ここは  
生命のふるさと！



- ・ヨガイストラクター養成コース(4ヶ月)毎月受付中！
- 毎週出席できない場合、
- ・10ヶ月で資格取得できるオンラインコース！もあります。
- この間、学院授業も受講が可能です！
- その他、詳しい案内は、左のLINE公式アカウントで！



