

あなたがあなたらしく輝く為に...



2015.07

〒489-0045

瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302

☎ 0561-85-0025

✉ surya@yoga-surya.jp

🌐 <http://www.koko-kara.jp>ブログ <http://ameblo.jp/t-konomi/>

ごあいさつ

7月に入ると、お子さんがいらっしゃるママは、バタバタ夏休みがもうそろそろってことで、心もせわしくなりますね。冷蔵庫には、冷たい飲み物が常備されているのでしょうか。秋の夏バテのことを考えたら、冷たい飲みモノは、ちょっと気を付けたいモノです。

胃の元気がなくなると言うことは、食べたモノをしっかりと、消化できないってことに繋がります。



私たち大人も、『ながら食べ』があたり前になってしまっていますが、しっかり噛むことは胃のお仕事を楽にしてくれます。反対に、ちゃんと噛まないということは、胃の仕事を増やすことになる訳です。ただでさえ、胃をこき使っているのに、そこに加えて、冷たいモノを胃に直接入れると言うことは、どういうことなのか...

ちょっとイメージしてみてくださいね。

のんびりくつろいでいたあなたが、いきなり水風呂に投げ込まれたら、、、(笑)体がびっくりして、一瞬、きゅうー(>_<)ーって縮こまりますね。この状態が胃で起こる訳です。

あなたが食べたモノが入って来るので、消化という仕事ををしっかりしよう♪なんて、思うような状態ではなくなるってことです。冷たいモノの一気に飲み、ガブ飲みは、控えて、口の中を冷やす、喉を冷やしつつも、活用したいものですね(*^_^*)



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスンを500円で体験して頂けます。

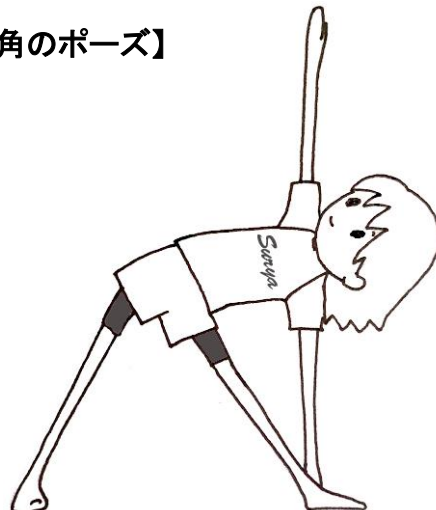
お友達にもお渡しください☆



今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

【三角のポーズ】



- ①両足を肩幅の3倍程度に開き、両手を左右に広げます。
- ②右つま先、右方向、左つま先斜め45度前
- ③前かがみにならないようにゆっくりと真横に体を倒し手を右の脚に添えます。
- ④体の左側をしっかりとのばしながら、呼吸です。

上虚下実をしっかり意識して行います。お尻と太腿は、キュッと締めて、上半身は脱力です。ついつい前かがみになって倒した手を足首へ持っていくようになりますが、前かがみになってしまっただけでは意味がありませんので、注意しましょう。

今月の数秘メッセージ

7月のテーマは【愛情】



幸せになる、一番手っ取り早い方法は、『あたり前をあたり前ではないと気付くこと』
ココいてくれてあたり前、コレをやってくれてあたり前、、私たちは、ついつい身近な人に対してそんな風に思いがち。でもそれって、ホントはあたり前のことなんて何一つ無いのですよね。今この瞬間がいつ終わるのかなんてこともわからない。今月は、そんなことを意識しながら、身近な人へ『ありがとう』の言葉を意識的に使ってみましょう(´・`)

みんなの質問

～タンパク質なんでも Question～



Q:タンパク質ってどれくらい摂れば良いの？

A:タンパク質は、日々消費され、しかも体内に貯めて置けません。タンパク質を作る力が低下する高齢者、運動量はストレスが多い方は、特に積極的な補給を。体重1kg にたいしてタンパク質 1g と言われています。動物性タンパク質、植物性タンパク質、半々くらいのバランスが GOOD。肉100gでは、10～20g程度のタンパク質の摂取となります。



Q:プロテインを飲むと筋肉ムキムキになるの？

筋肉のケアに特化したプロテインもありますが、基本的にプロテインは、揃えにくい必須アミノ酸(タンパク質)をしっかり補給するためのもの。お肌や、髪、爪、消化液、消化酵素、神経伝達物質に至るまで、私たちの体の全てがタンパク質でできていますので、その原材料になります。美・健康・アンチエイジングには、必須のアイテムです。



Q:タンパク質が不足するとどうなるの？

筋肉量が低下して、基礎代謝が低下します。結果、太りやすくなりますし、不調の原因にもなります。神経伝達物質であるセロトニンの材料でもあります。上記のいろいろな材料でもありますので、不足すれば、お肌のハリツヤはなくなり、髪もバサつき、骨も弱くなります。消化液がでにくくなり、ドライアイ、倦怠感イライラの原因にもなります。

今月のワンポイントセルフケア

【どくだみチンキ】

用意するもの ・ドクダミの葉 ・ホワイトリカー
・保存びん

作り方 ドクダミの葉を洗ってホワイトリカーに
2週間～1ヶ月程度付け込み葉を取り出す



虫さされ、あせもの季節になりました。
最近の薬は本当によく効きますね！有難い反面、必然的にその副作用の強さも見え隠れします。
可能であれば、薬に頼らない生活が出来たら良いなあと常日頃思っている次第です。
ということで、昔ながらの皮膚のお薬を作ってみましょう。
どくだみは排毒作用があり、皮膚薬として昔から、使われていました。生の葉は匂いが気になりますが、漬け込んだモノは匂いませないので、是非作ってみてくださいね♪

無料で
学べる

『心と体の土台を作り 元気になれる秘訣』

- なんとなく気になる不調のある方
- もっと心も体も元気になりたい方
- いつもまでもキレイでいたい方

まずはコレ！を無料でお伝えします♪

メルマガ登録する ▶



今月のお知らせ

7月29日(水)30日(木)は五週目でお休み

7月11日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

7月26日(日)メンテナンスクラス・名古屋

☆☆☆周波数測定モニター募集中☆☆☆

心と体の繋がりを読み解く 潜在意識マッピング

プチ不調と仲良くする 栄養療法カウンセリング

無料体験受付中～♪ 0561-85-0025

お気軽にお問合せを★彡