



こんにちは！お元気でお過ごしでいらっしゃいますか。

満開の桜も葉桜になりましたね。我が家の畑のスモモも葉を付けています。身が実るのはいつかなと楽しみですが昨年、接ぎ木で植えたばかりなので3年はかかるのではと思います。



新しいスタート！

さて、新年度を迎え、新しく入園、入学、進学、就職された方々も元気で登園、登校、通勤されているでしょうか？

新しい夢に向かって希望に胸を膨らませ、ワクワクされている方も、そうでない方も、不安な方もおられると思います。

夢に向かって！

心って気の持ち方ひとつでよくも悪くもなります。

不安で心配ばかりしていると脳を病み、心を病みます。時には気持ちを切り替えて好きな事、楽しい事、ワクワクする事を考えて、夢に向かって一歩ずつ、前向きに進んで行きましょう。



笑いは最高のエネルギーをもらえます。笑えなくてもなるべく、への口ではなく、口角を引き上げるようにして、笑顔を作って脳に不安を与えないようコントロールしていきましょう！大丈夫！大丈夫！

五月病？

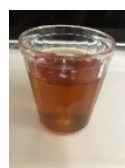
五月病とも言われるように、木の芽時は肝（脳）の気がうまく巡らず、不調になる方も増えると言われていています。しかし、自分の気持ち一つで変われます。

うまく脳をコントロールしていきましょう。

脳を病むときって、脳の疲れ、気血不足、栄養不足の時ですね。

年齢と共に、普通に息をしても、酸素が取り込みにくくなります。

60歳になると若い時の半分しか取り込めていないと言われていています。



まず、脳や身体に不調を感じたら、酸素をしっかり、届けてあげましょう。

細胞に酸素がうまく取り込めたら、細胞は段々と元気になってきます。

水槽の金魚もそうですよね！上にプカッと浮いて、ものが食べられず、

元気がない時、いくら餌をあげても食べられません。そのままだと死に繋がります。

まず、酸素をあげると元気になり、息を吹き返します。

人間も同じです。食べられなくなったら、まず酸素を！（スクアレンです！）

そして、次に酵素（大高酵素）をあげてみてください！

