

# 春先のイライラ解消メニュー



春先になると、なんとなく体がダルイ、イライラしやすいといった経験はありませんか？  
春の体は、新陳代謝が盛んになりますので、各臓器の働きが活発になります。  
それに合わせて神経系統も動き出しますが、臓器と神経の働きが連動しきれず、アンバランスが生じ、それがイライラの原因になるのです・・・。

もともと毒素を排泄する時季なので、完全に体から毒素が出きるまでは、体調も安定しにくいのでしょね・・・。

この時季に必要なのは、古い脂肪や塩分、余分なたんぱく質などの毒素を野草や野菜の葉緑素で代謝させつつ、新しいたんぱく質やでんぷん質を補うことで、陰にも陽にもかたよらない体質をつくることです。

それが、結果的にはイライラ解消につながるんですよ◎

よもぎ餅やよもぎ団子にして、野草と穀物を組み合わせたり、ふき（強アルカリ）と厚揚げ（たんぱく質）の炊き合わせや、野草の胡麻和え、くるみ和えなどがオススメです。

主体は葉物でも、そこに炭水化物・脂肪・たんぱく質の三大栄養素をからませることが、春の食事のポイントです♪たけのこご飯やきんぴらなんかもオススメですよ～♪

（参考文献「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当」）



春といえば、「青汁酢」。  
陰陽五行の肝の働きが弱りやすい春にぴったりのサプリです。23種類の葉物やビタミン・ミネラルがたっぷり。  
体をアルカリ性にする黒酢やカルシウム・ウコンも入っています。  
肝の働きをUPさせて、気と血の巡りをスムーズに。解毒作用もバッチリですね。



春は、「木の芽時」ともいわれ、自律神経や、精神のアンバランスも起こりやすい季節。  
そんな時のお助け役がコチラ。  
脳へしっかり&たっぷり栄養を与えて、憂鬱知らず。  
気分の落ち込み・イライラがなだけで、毎日快適ですよ☆

**青汁酢**

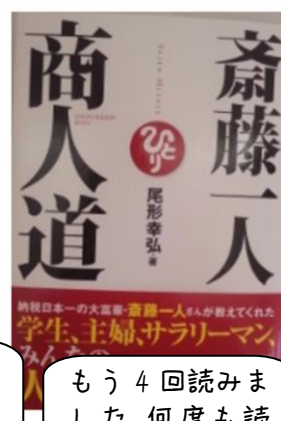
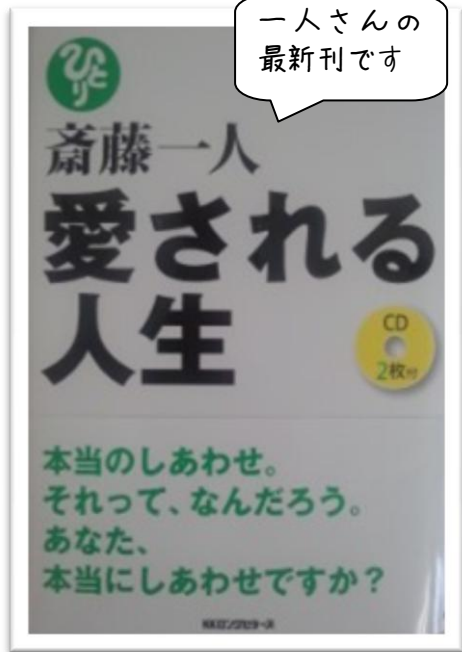
**120g 5,250円**

**パニウツ元氣 40g 5,250円**

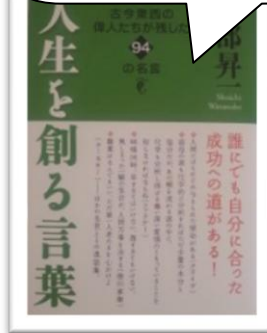
## 《新刊情報》

一人さんの最新刊です

一人さんの最新刊をはじめ、続々と新刊が出ました。全部の本に共通するのは、「一人さんからのレクチャー本」ということ。一人さんの教えが、そのままの言葉で載っています。まるで、一人さんから実際に教えてもらっているかのような感じです。前作「斎藤一人の道は開ける」も大好評だった永松さんの「一人さん講義第2段」もぜひオススメ。また、桜ファミリー代表の尾形さんの本は、成功体験だけでなく、苦しい時の体験も載せてくれています。その中に出てくるのが「人生を創る言葉」。一人さんが尾形さんに「読んでおいてくれるかい?」と言った本です。全部・・・泣きました(笑)



商人道とセットで読みたい☆  
一人さんオススメ本



何度も読みたい本  
シンプルだけど、  
すごく深い・・・

もう4回読み  
ました。何度も読  
みたくなる本

「愛される人生」1,680円

「斎藤一人の人を動かす」  
永松 茂久著

「商人道」  
尾形 幸弘著

「古今東西の偉人たちが  
残した94の名言 人生を  
創る言葉」渡部 昇一著

4月1日～4日は研修のため、お休みを頂きます。  
お急ぎのお客様は、店舗並び、Grace Of Greenスタッフにお声をかけてください。