

“あなたは何タイプ？” ～体質に合わせたお茶選びで健康美へ～

1. 「気太り」タイプ・・・

比較的、がっちりとした筋肉太りで、肩幅も広め。そんな大柄体型の人に多く見受けられるのが、この気太りタイプ。気の滞りが原因となるこのタイプは、感情の昂ぶりやのぼせ、さらに喉がつかえる、お腹が張る、便秘がちなど“つまり”の身体的症状があるのも特徴のひとつ。**気の巡りを改善するには香りの強いお茶がGOOD! ジャスミン茶やハッカ茶、シソ茶やカモミール茶などをこまめに飲む事がおすすめです**

2. 「血太り」タイプに・・・

血の道ともいわれる血の滞り、瘀血（おけつ）による血太りタイプでは、婦人科系トラブルや肌荒れ、便秘などの症状を伴うことも多いのが特徴。主に腹部や腰まわりに厚めの脂肪がつきやすく、冷えを伴うケースも少なくない。対策としては、**身体を温めて血流を巡らせるシナモンやショウガ茶、紅花茶やプーアル茶などを常備茶に**。血流が戻れば体の代謝機能も自然に高まり、無駄な脂肪もすっきりと

3. 「水太り」タイプ・・・

水は重く下へと下がる性質。そのため水分を溜め込んだ水太りタイプの人は下半身太りの傾向があり、体重の割に脂肪も多め。消化吸收の働きも鈍いので、冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。また代謝が落ちた原因は“気や血”にも関係が。疲労を抱え、気や血の巡りが悪くならないように気をつけて溜まってしまった水を流すには、**水はけをよくするハトムギ茶やコーン茶、黒豆茶などを日々の友にすると良いですよ。**



編集・発行
クレール

今月編集担当
飛谷 亜美

☎011-623-5151
www.de-clair.com
札幌市中央区南1条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!!

ご予約の前日にご確認
メールをお送り致します



お名前を入れて返送下さい。

お車でのご来店は近隣のコインパークをご利用下さい。駐車券ご提示で500円まで負担します。

12月のおすすめインディバケア

【ボディ】

『温活ケア～お腹の温め～』

冷えが厳しい時期は、内臓も冷えやすく、体重の増加、老化も進み、健康からも遠ざかってしまいます。そこでおすすめはお腹の温めです。インディバは深部まで温まるのが特徴で、腸や内臓、子宮までもしっかりと温めていきます。血流も改善し、内臓の働きも元気になるので便秘解消や消化、吸収も高まり、内臓脂肪の燃焼にもなります。とくに子宮は内臓の中で1番、血行が悪くなりやすい臓器。生理痛、生理不順、不妊治療にも使用されているほど、お腹の温めは大事です。

「痩せる」「健康」「若返る」一石二鳥…三鳥以上にもなるお腹の温めは、この冬おすすめの「温活」です。



【フェイシャル】

『冷え解消で目元の若返り!』

この時期になると、「目の下のクマが目立つ」「まぶたがくすんでくる」「目が疲れやすい」など、血行不良による目元のトラブルが増えてきます。インディバで目の周りをじっくりと温めて、クマ、くすみを改善。さらに目の周りやこめかみのコリもほぐすと、まぶたが上がり、目元がパッチリします。

目の疲れによる、頭痛、首や肩のコリもスッキリするので、お疲れの方にもおすすめケアです。

冷えに負けない、美しい目元へ仕上げていきます。



【“うしろ肩ウォーキング”で代謝アップ!】

現代のライフスタイルや、北海道の寒い時期は「まえ肩」という猫背の姿勢になりやすく、自然と脂肪がつきやすい体になります。「うしろ肩」にすると、肩甲骨をしっかり動かせる体になり、褐色脂肪細胞が刺激され、筋肉の数十倍の熱量をつくりだしますので、やせやすい体に変化。普通の歩き方を「うしろ肩」(両肩を真上に上げてうしろにくるりと回す)にするだけで体に変化が出てきます。脇を締めて腕を振ると、二の腕が引き締まり、さらに四十肩、五十肩にも効果的です。1日20分以上を目安に、通勤の行き帰りの歩きに、手の振りを加えてみましょう。



橘の念願! ディズニーランドでの New ナイトショー☆

晴れの日だとまだまだ暑い秋頃、ディズニーランドへ行ってきました! 今年から始まった「ワンス・アポン・ア・タイム」というショーを観るのが一番の目的です! シンデレラ城にプロジェクションマッピングで映し出されるディズニーのキャラクター達。今年的一大ブーム、アナと雪の女王もちらっと出ました! 抽選に当たれば目の前で観れたのですが外れてしまい、全体が見える位置を確保し鑑賞しました。次々とシンデレラ城が変化していき、常に感動していました。おすすめです! 今回は写真でもご紹介します。1番はお昼頃、天気がとても良く綺麗に撮れた一枚。2番は夜のライトアップ。3番はショーの途中です。お子様も大人も楽しめる素晴らしいショーでした!



カラダにいい食べ方

『リンゴは、体を温める効果があります』

果物は体を冷やしてしまうものが多いのですが、リンゴは温める作用があるので、今の寒い時期にはぴったりです。

整腸作用もあるので、便秘や軟便、どちらにも効果があり、カリウムも多く含まれているので、むくみ防止や、血圧を下げてくれる働きもあります。

皮の部分にはペクチンという水溶性植物繊維が、腸内でコレステロールの吸収も抑えてくれるので、ダイエットにも効果的です。ただ、リンゴだけを食べてのダイエットは危険ですので、栄養はバランスを考えて摂ることをおすすめします。



スタッフ飛谷のちょっと一息、美味しいもの発見!

Organic+ (オーガニックプラス)

自然派ワインと有機野菜、有機食材を使ったイタリアンベースの創作料理屋さん! 自家製天然酵母パンも自慢の自然派ワインダイニングです☆もちろん、調味料も全て国産無添加だそうです! ベジタリアン、ヴィーガンやマクロビオティック対応料理等、身体に嬉しいメニューが色々ありますよ♡

Organic+

(オーガニックプラス)

札幌市中央区南3条西6丁目
1-3 ティアラビル 1F

TEL 011-223-6970

営業時間 [火~土]17:30~24:00
[日・祝]17:30~23:00

定休日

月曜日(月曜祝日の場合火曜休み)
第2日曜日

