

スロータスオイルで最強の デトックスボディを手に入れよう!

「流行のダイエットを色々やっているのに…」 「食べたいけど、食事を我慢しているのに…」
「ダイエットサプリを飲んでいるのに…」 「筋トレをして痩せ体質作りをしているのに…」
「痩せない…」 そんな方に必要なのは何かを取り入れることよりも「毒素を出す力」です!

身体にたまる2種類の毒素

①体の中でできる毒素

毎日、私たちの体の中では7000億個もの細胞が死んで代謝産物、つまり毒素・老廃物となります。この体の中でできる毒素は『水性』。尿や汗で日々排泄されていきます。

②体の外から入ってくる毒素

車の排気ガス、タバコの煙、野菜の残留農薬や食品添加物…これらは毎日私たちの体に毒素として入ってきます。全てを避けるのは普通の生活を送る限り、まず難しいことです。

この毒素は『油性』です。体に入ると脂肪の部分に溜まる毒素です。

(なので、豚や牛の脂身も毒素でいっぱい、ということです)

問題なのは、この脂肪に溜まる体外毒素です!

人間は自然界に昔から存在する毒や体内で発生する毒に対してはスムーズに解毒できます。

しかし、馴染みの少ない化学的な毒の解毒は苦手。
解毒に時間がかかるのに、どんどん入ってくる毒素…
これでは溜まる一方になってしまいます。

さらに、脂肪に溜まった体外毒素は脂肪細胞を包み込み、
使うことのできない脂肪にしてしまいます。

つまり、とても燃やしづらい脂肪になってしまうのです。

そう、それが皆さんの大敵、セルライトです!

ダイエットしても痩せたいところは落ちない理由もここにあります。



そこで必要となってくるのがスロータスオイル!

スロータスオイルは白ゴマオイルをメインで作られ、とても毒出しが得意なオイルです。

白ゴマオイルの特徴として、肌に塗ると20分後には骨にまで浸透し、全身を巡って体の毒素を回収してくれます。

セルライトの原因となる体外毒素は親油性です。体の深くまで浸透できるスロータスオイルも油。

本来、人間が解毒を苦手とする油性の毒素をスロータスオイルは洗い流してくれます。

さらに、強力な抗酸化作用があり、ビタミンEたっぷりです。美肌効果も抜群です。

塗るだけでデトックスとアンチエイジング、ダイエットまでできるのです!

スロータスオイルで「出せる体」にチェンジして、本当の痩せ体質を手に入れましょう!

【タイプ別『スロータスオイル』】

「カバ」「ピッタ」「ヴァータ」 各5,200円(税別)



編集・発行
クレール

今月編集担当
白崎 結花

☎011-623-5151

www.de-clair.com

札幌市中央区南1条
西24丁目1-6
レグシブ裏参道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。

女性の大敵！冷えを解消する意外な方法

寝返りを打つ

冷えの大きな原因として体の歪みがあります。猫背やO脚などの他、関節痛や腰痛など痛みとなって表れているものも当てはまります。

実は、毎日の体の歪みは眠っている間にゴロゴロと寝返りを打つことでリセットしています。けれど、睡眠時間が短い方は体の歪みを整えきれずに朝を迎えてしまうので、歪みは日に日に強くなっていってしまいます。

歪みをリセットするための理想の睡眠時間は7時間です。たっぷりと睡眠をとり日々の体の歪みを整え、血流アップにつなげましょう！

1日3食しっかり食べることが体を冷やしている

体はフルコースのディナーを消化すると、フルマラソンを走るのと同じくらい疲労します。消化活動はそれほど大きなエネルギーを使う作業なのです。

消化中は内臓に血液が集まるので、手足は冷えやすくなります。一番消化が大変なのはたんぱく質で、10時間～72時間かかります。

それをおなか一杯3食分、さらにおやつなどの間食もすると内臓は常に働き続け、へとへとになってしまいます。

朝食は消化に30分程度しかかからないフルーツのみにしたり、「お腹が空いた」という時間をつくって内臓を休ませてあげると、手足の冷えの根本ケアができます！できることから実践していき、体ばかりの冬を過ごしましょう！



『白ゴマ油』のすごさ！

インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」では「白ごま油」を美容や健康のためにうがいや身体に塗り使用しています。抗酸化作用があるセサミンが多く含まれ、老化や病気を促進する悪玉の活性酸素を抑える効果があります。

「白ゴマ油」マッサージの効果

デトックス、免疫力の向上、血行促進、保湿、リラックス効果、冷え性改善など

「白ゴマ油」うがいの効果

のどの乾燥予防、口臭・歯周病・口内炎予防、声に張りがある、美肌、アンチエイジング、白髪や抜け毛の改善、ほうれい線がうすくなる、など

白ごま油の使い方は、一度弱火で90～100℃（120℃以上にならないように注意）まで加熱し、冷ましてから清潔なボトルに移し冷暗所で保存。おすすめは「太白ごま油」です。

*下記のとおり作ったゴマ油を、大さじ1杯ほどの量を口に含み、30秒～（出来る方は30分でも）口の中でクチュクチュして出していきます（飲み込まないで下さい）



白崎のちょっと一息、美味しいもの発見！

大通りの東急ハンズの近くにある、穴場のチャイニーズキッチン「飲茶はるのそら」さん。

ちょっと裏道にあるので、普通に歩いてるだけではなかなか見つけれられない、という意味では穴場ですが、何を食べてもおいしい実力店なので、店内はいつも大賑わい입니다。私はランチで行くときは早めに11時ころに行きますが、30分後には全席が埋まるほど人気です。メインはもちろん、副菜のぷりっぷりエビ餃子や小籠包がとても美味しいです！今日は中華な気分！というときはぜひ行ってみてください。

飲茶はるのそら

札幌市中央区南1条西6丁目8-1
第2三谷ビル1F

TEL.011-221-0211



スタッフ長野のディズニー散歩☆

先日、久々に東京へ行ったときに、少しだけ自分の自由時間があり、ディズニーまで行ってきました。

ちょうどこの日は、ディズニーのクリスマスイベントがスタートした日だったので、クリスマスの装飾がとっても可愛くなっていました。ただ時間に限りがあった為、パークへの入場はせずに、東京ディズニーシーホテルミラコスタで、お茶をしながらシーの中を見て楽しもう！と考えながら行きました。ミラコスタでも、パークの中で売っているグッズを買うこともできるのです。買い物をしていたら、ディズニー好きな私のいところから連絡が入り、ディズニーグッズのおつかいを頼まれたのです！あれやこれやと相談しているうちに、あっという間に時間が過ぎてしまいました。お茶は出来なかったのですが、あの空間にいらただけ幸せでした。そして、ディズニーリゾートラインの中もいつもと違って、つり革がサンタクロース仕様になっていて、すごくかわいかったですよ！

今回はディズニーの中までちゃんと入って楽しんでこようと思います。

