

# クレール新聞1

dainty esthetics

No.49  
January

## 「脳疲労」に要注意！

新ボディコースの「スロータスポディ」を受けていただく際に行うのが「ドーシャチェック(潜在体質)」です。

ヴァータ・ピッタ・カパという3つのエネルギー(タイプ)に分かれ、「ドーシャ」と呼ばれています。この3つのバランスが正常だと年齢に関係なくいつまでも若くて元気にいられるといわれています。

特に脳は年齢を重ねれば重ねるほど、機能が安定し成熟するもの。本来、年齢を重ねるに従い記憶力・判断力は優れていくことが自然なのです。

しかし、現実には若年層でも認知症やアルツハイマーが問題になっています。これは現代人が「脳疲労」にさらされていることが原因と言われています。

テレビやインターネットの普及により、現代人の脳は膨大な量の情報が、その質を問わず流れ込んできています。

これは脳にとって大変なストレスです。このストレスが精神や脳において毒素となり、処理しきれなくなるとやがて、認知症やウツといった不調を引き起こします。

脳に溜まった毒素は食事だけでは改善できません。

クレールのスロータスポディは身体に溜まった毒素を排出し、毒素を溜めない身体にすることを目的としているので、脳疲労にもぴったりです！自宅でスロータスオイルを使用した頭皮マッサージもおすすめです♪



編集・発行  
クレール

今月編集担当  
橋 由美子

☎011-623-5151

[www.de-clair.com](http://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。

## 『スロータスポディ』をご体験されたお客様の声です

- ・不眠だったが、スロータスを受けた後はゆっくり眠ることが出来ました
- ・呼吸が深くなり、背中のコリが改善されてきました
- ・尿回数がいつも少ないのですが、施術後すぐにお手洗いにいきたくなり、その後も1時間で2回も行きました！
- ・このコースを受け始めてから、体の冷えを感じなくなってきました
- ・全身マッサージなのでお手入れ後も体がポカポカしています！
- ・お腹周りがとてもすっきりしてラインが変わりました！
- ・自分のどこに毒素が溜まっているのかがわかり、改めて自分の身体を知ることができました
- ・施術後も体の調子が良く、軽いです
- ・セルライトがほぐれやすくなっていました
- ・身体全体がのびたのを感じ、とてもスッキリしました



# 脳の疲れを取る！アーユルヴェーダ式瞑想法

脳の疲労はストレスに繋がり、自律神経にも影響します。  
自律神経の乱れは、冷えや免疫力低下を引き起こして太る原因にも！  
時々、脳を休ませて、日々リフレッシュした状態で過ごしましょう！



- ①自分が安心できる静かな環境を選び、心地よいと感じる姿勢で座ってください  
(椅子にでもあぐらでも構いません大切なのは快適に座ること)
- ②座ったら、目を閉じます。音楽やアロマなど五感に働きかける要素はできるだけ省きます。
- ③目を閉じたら、しばらくそのまま。特別、何かを思う必要はありません。ただ、目を閉じ心のままに。
- ④やがて、体のどこかで痛いところや、肩こりなど不快なところを感じたら、そこに注意を向けましょう。  
痛みや不快に注意を向け、静かにそこを感じます。  
(この時、強く何かを念じたり、力んだりしません。ただ感じるだけです。)
- ⑤痛みや不快を感じたまま、およそ5分から長くても10分程度、目を閉じていてください。  
時間が来たら、感じるのを止めて目を開け終了です。

## トマトは、ガンを抑制！サビない、太りにくい！リコピンパワー!!

トマトの赤い成分「リコピン」には強力な抗酸化作用があり身体にいいのはよく知られています。

- 活性酸素を除去する力はβ-カロテンの約2倍、ビタミンEのなんと100倍もあります。
- リコピンには、ガン細胞の成長を抑制するはたらきがあり、ケルセチンには動脈硬化の予防、そして香り成分の
- ピラジンは血液サラサラの効果もあります。さらに美白効果もあるので、美肌にも！
- トマトの選び方ですが、「できるだけ濃い赤色したもの」がリコピンが豊富に含まれています。
- リコピンは熱にも強いので、炒めても大丈夫です！



## 橘のちょっと一息、美味しいもの発見！

2015年9月にオープンしたばかりのレストラン。  
札幌市内に2店舗ある道産小麦を100%使用している  
ベーカリーショップ「coron(コロン)」の姉妹店です。  
ルクルーゼとコラボされたお店なのでいろんなところに  
ルクルーゼの食器が使われています。  
道産食材を生かしたお料理で、もちろんコロンのパンも  
食べる事ができます！私はランチで行ったのですが、3  
種類のコースから選ぶことができるので魚料理をセレクト。  
季節のアミューズと鱈のグラタンを頂きました！白  
身魚とホワイトソースがとてもよく合い、美味しかったです！  
コロンのパンも数種類出てきたのですが、私のおすす  
めはコーンパンです。コーンがたっぷり甘くて美味  
しく、お店に行った時は必ず購入しています。また、道産  
ワインも飲むことが出来るそうです！丸井今井の中にある  
ので、ショッピングの合間などにいかがでしょうか？

### brasserie coron with LE CREUSET

札幌市中央区南1条西2丁目  
丸井今井 札幌本店 大通館3F  
TEL.011-221-4141



## 白崎の屋久島旅行記

ここ数年、毎年秋に少し長めのお休みを頂き旅行に行くのが楽し  
みになっています。  
今年は屋久島に行ってきました！札幌から九州の屋久島まで行く  
のは移動で1日かかります。  
朝の5時にお家を出発して着いたのは夕方5時です！島全体が世  
界遺産の屋久島。  
はるばる北海道から行った甲斐がありました！屋久島は島の約  
90%が森です！  
『もののけ姫』の森のモデルになった白谷雲水峡でトレッキングを  
してきたのですが、あまりにも神秘的な風景にただただ感動…。  
樹齢3000年以上の巨大な屋久杉たちの強い生命力には圧倒され  
ました。見えるもの全てが緑色で、吐く  
息まで緑になりそうな気がするほど深い森でした！  
こちらでは絶対に見ることができない  
絶景にうっとりを通り越して神聖な気  
持ちになりました。  
白谷雲水峡はシン神様が現れても、コ  
ダマが現れても驚かない、というかむしろ  
当然いるよね!!くらいの神秘的な場  
所でした。とても遠いですが、あの風景  
はまた絶対に見に行きたいです！

