

# クレール新聞

dainty esthetics

No.50  
February

## ～弱っている内臓を知り、体の滞りを解消！～

体がむくんで張った“滞り”の原因は、水分がドロドロとねばりを帯びた『湿』だといわれています。体の中に湿がたまると、さらに流れが悪くなり、むくみが進行。その原因とケア法は、どの内臓が弱っているかによって異なります。まず、体質をチェックし、自分に必要な経路マッサージを実践!!

### 【STEP1】舌で滞りのタイプを診断!

舌のこけの様子で冷えの種類と水分代謝を促すアロマオイルを選択。

#### ■舌こけがない 気と血液の流れが悪くて水分が滞っているタイプ

<おすすめアロマオイル> ラベンダー、ローズオットー、マジョラム

#### ■舌こけが黄色い 体の内側に熱がこもって むくんでいるタイプ

<おすすめアロマオイル> ゼラニウム、グレープフルーツ、サイプレス

#### ■舌こけが白い 体が冷えて むくんでいるタイプ

<おすすめアロマオイル> マンダリン、ジュンパーベリー、オレンジ

### 【STEP2】滞りの原因となる弱った内臓を知る

あてはまるところをチェックして多いところが、現在、弱っている内臓です!

#### <肝が弱っているタイプ>

- イライラしやすい
- 肩こりがある
- 目が疲れやすい
- PMS(月経前症候群)がひどい
- 全体的にパンと張ったようにむくんでいる

ストレスが原因で自律神経のバランスが崩れ血行不良に。体が冷えて、水分がたまっています。

#### <心が弱っているタイプ>

- 不安感が強い
- くま、しみ、くすみが気になる
- 末端が冷えてむくんでいる
- 不眠、夢をよく見るし覚えている
- お茶やコーヒーなど、苦いものをよく飲む

心は血液を循環するポンプ機能をつかさどるところ。心が弱ると循環機能がおとろえ、水分や血液が滞ります。

#### <肺が弱っているタイプ>

- 色白で乾燥肌
- 便秘がち
- 顔、とくにまぶたまわりがむくむ
- 悲観的になりやすい
- 花粉症や鼻炎、アレルギーがある

体内の水分代謝と関係が深いので、肺が弱ると尿や汗の出が悪くなり、水分をためこむことに。

#### <腎が弱っているタイプ>

- 手足が冷たい
- 寒がり
- やる気がでない
- 足腰がだるい
- 下半身のむくみが一番気になる

腎が弱くなると老廃物の代謝が悪く、湿をためこみやすくなります。また、体を温める機能が下がり冷え症に。

#### <脾が弱っているタイプ>

- 顔やお尻のたるみが気になる
- くよくよ悩みがち
- 胃が弱く、下痢になりやすい
- 食欲過多、または食欲不振
- 体全体、とくに指のむくみが気になる

脾が弱い人は胃腸系が弱く、水分代謝が落ちることがむくむ原因。ぼっちゃんとした水太り系に見えます。

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。



裏面に続く...

## 【STEP3】アロマで経路をマッサージ

STEP1のアロマを使い、STEP2でわかった弱った内臓の経路をマッサージしてむくみを解消！

※マッサージオイルは、ホホバオイルやグレープシードオイルなどのキャリアオイル10mlに、アロマ精油を2～3滴たらして使います。

### <肝が弱っている人>

#### 脚の内側を下から上にさすり上げる

脚をさすりやすいように座るなどし、脚の親指の爪の下から、すね、ひざの横を通り、股関節に向かって、手のひら全体で下から上に肝の経路を3回マッサージ。反対の脚も同様に。

### <心が弱っている人>

#### わきの下中央から小指に向かってさする

右手の手のひらを左わきの下の中央にあて、手のひらを密着させながら、ひじの内側を通り、小指の先に向かって、わきから指先へ心の経路を3回さすりましょう。反対の腕も同様にさすります。

### <肺が弱っている人>

#### 鎖骨から親指の先まで腕をさする

鎖骨の下に手のひらをあて、そこから肩先を通り、ひじ、手首の外側を通り、親指の先まで、肩から親指へ、3回肺の経路をさすります。反対の腕も同様に。

### <腎が弱っている人>

#### 足裏から股関節まで脚の内側をさする

足の裏の中央より少し上に手のひらをあて、そこから内くるぶしのまわりを通り、ひざの裏側、太ももの裏側から股関節まで、下から上に腎の経路をさすります。反対脚も同様に。

### <脾が弱っている人>

#### 親指の内側から股関節へ下から上にさする

足の親指の内側に手のひらをあて、そこから内くるぶし、ひざの内側を通り、股関節まで、脚の内側にある脾の経路を下から上に向かって3回さすります。反対脚も同様に。

☆アロマとマッサージのW効果で、  
体の内側から滞りを  
取り除きましょう！☆



## ～週末塩抜きデトックス～

塩抜きデトックスとは普段摂りすぎている塩分を抜き、むくみや脂肪の燃焼を促進させてダイエット効果を得るやり方です(^\_^)体内の余分な水分が抜けると、体重は減りむくみの解消・代謝がよくなり脂肪を燃焼しやすい体質になります！血流もよくなり、冷え性の改善効果や便秘解消、お肌の状態を整え肌色も良くなる効果があります。  
現代人の生活習慣病の予防にも！良いことづくし！

### 《塩抜きデトックス3つのルール》

- ①塩やしょう油、味噌など塩分がある調味料は使わない！塩分が無い酢やレモン汁、昆布や魚のだし、胡椒などの香辛料、ニンニクや生姜などを利用します。  
外食はしないで塩分を含んでいるお菓子や加工食品も食べません。
- ②塩分を排出する働きをするカリウムの多い野菜・海藻・果物をたくさん食べるようにします。  
(パセリやほうれん草、さつまいも等に多く含まれています)
- ③塩分をどんどん出す為に、水を1.5～2リットル飲みます。  
3日目からは普通の食事に戻しても大丈夫ですが、引き続き減塩を心掛けるとGOOD！

※塩抜きデトックスは2日間にとどめてください。人間は生きていくうえである程度の塩分は必要だからです。  
また、塩抜きデトックス中は、一日3食の食事を摂って下さい

## スタッフ橘 新たな趣味誕生

昨年は色々な趣味を満喫しました。  
宝塚やフィギュアスケート、そして嵐...  
嵐のライブも無事に行くことができて2015年は大満足でした。そして2016年、さっそく趣味が爆発しています！最近ハマっているのが星野源さん！去年の初め頃から好きになった新参加者ですが、シングルやアルバムを集めて毎日聞いております！実は1月に札幌でライブがあり、とても行きたかったのですが土曜日だったので行けず...。しかし！！なんと追加公演が決定し、それが月曜日に！！クレールの定休日は月曜日！行ける！！この記事を書いている今、先行抽選に申し込んでいる最中です。はたして私は源さんのライブに行くことができるのでしょうか？結果は数ヶ月後のクレール新聞でご報告しようかと思えます。もしチケットが当たった場合、私は武道館に行きます。そうです、東京へ遠征します。笑  
去年宝塚を観に行ったので、趣味を満喫するための遠出に躊躇する気持ちが無くなってきた気がします。タイミングは大事ですし、いつ行けなくなるか分からないですからね！2016年もお仕事を頑張つつ、趣味を満喫しようと心に決めております♡



## 飛谷のちょっと一息、美味しいもの発見

知る人ぞ知る！野幌の住宅街にある甘み処『あずき』さん。白玉、わらび餅が大好きな私には魅力的なメニューがたくさんです！あんこは、和三盆糖で仕上げているそうで、どれもすっきりとした甘さです。全国各地の厳選されたお茶がメニューには並んでいて、1煎目は、専門の方が淹れてくれます。2煎目は、自分で淹れます。プロの方は凄い！ビックリするくらい香りが全然違いました。そして、3煎目は“玄米”を入れていただき、また違った味わいに☆本当に美味しい和のスイーツが盛りだくさんです！ランチのみ、ちらし寿し、握り、生ちらしもありますよ～！

### 日本茶・甘み処 あずき



江別市野幌寿町9-8  
TEL: 011-375-8764  
営業時間: 10:00～19:00  
定休日: 月曜日・第3日曜日