

# クレール新聞

dainty esthetics

No.52  
April

## 花粉症は「水毒症」

今や国民病の一つとも言われる花粉症。積み上げられるティッシュの山を見て「この鼻水はどこから湧くの？尽きることはないの？」と感じることはありませんか？東洋医学では水毒と考え、水代謝障害と考えます。つまり花粉症は「水毒症」なのです。

水毒症とは、行き場を失った余分な水分(血液以外の体内の水分)が体内に蓄積している状態を指すことが多いですが、それ以外も水分の循環が悪く、身体の一部だけが水分過剰で他の部分には水が不足している、水分の分布バランスの異常を指すこともあります。体内の水の流れは若さや美しさにもつながる大切なものです。飲食物から摂取した水分が体内に吸収され、滞ることなく全身を巡って排出されれば何の問題も生じないのです。ところが、ストレスや食の変化・添加物・加工品の摂取等の様々な要因などによって水分代謝が影響を受け、体内のあちこちに水分が停滞し、体の不調を作っています。

お花には水が絶対必要だけどやりすぎると根が腐る…大雨が続くと河川もあふれると洪水になる…身体の中でも同じようなことが起こっていると言えるのです。

### 花粉症以外に水分が溜まり排出されないことで起こる症状

- ・手足のむくみ
- ・関節の腫れ
- ・下痢
- ・おりもの
- ・冷え
- ・アトピー
- ・鼻炎
- ・慢性疲労
- ・セルライト
- ・めまい
- ・乗り物酔い

症状を軽くするためには体質改善が必要になります。特に冷飲料水、果物は身体を冷やすので夜8時以降は控えましょう。冷え性の改善も余分な水分の排泄につながるのので身体を温める効果のある食べ物やサプリメントも有効です。そして何より「出せる力」を付けるのが重要です。発汗・排尿・排便がきちんとできるようになることを目指しましょう。

クレールでは「スロータスポディ」が溜まった毒素を排泄しやすくし、出せる力をつけることを目的としたお手入れなので、特におすすめです！

## 翌月5月のおすすめフェイシャルケア！



2、3月に登場した季節限定の「石膏パック」ケアが、たくさんの方からご好評いただき、5月はスペシャルなセットオプションとして作らせて頂きました。石膏パックの効果には・・・

- ①頬や目元のリフトアップ
  - ②引き締めで小顔効果を高めます
  - ③保湿が強化されツヤと透明感のアップ
- など、たくさんの若返り効果がございます。

さらに、贅沢なケアとされていた「金箔シート」をマッサージの時に肌へ浸透させ、細胞から若返らせていきます。パールがかかったような質の高いお肌へ仕上がります。ぜひ、この機会にご体験下さい。

### 『小顔リフトケア』

通常5,400円

『石膏パック+金箔シート補給(頬のみ)』 リッチフェイシャルの方は 通常2,900円(税込)

5月限定 \*5月中は何回でもご体験金額でご利用できます。 インディバフェイシャルの方は 通常4,900円(税込)

編集・発行  
クレール今月編集担当  
橘 由美子☎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。

## 北海道の気候とお肌のお手入れ

南北に長い日本の気候は、四季の変化だけではなく、地域によっても大きな気候の違いがあります。自分の住む地域の気候に合わせて肌をお手入れすることはとても重要です。

北海道は世界の気候区分では「冷帯(亜冷帯)」に属し、日本では「北海道気候」と区分され、年間を通じて気温と湿度が低く、四季がはっきりとしています。気温も湿度も低いので夏はとて過ごしやすい気候です。しかし、肌にとっては年間を通して湿度が低いので、肌は乾燥しやすくなりますので保湿を十分に行う必要があります。特に本州では、湿度が高くなる夏場でも北海道は湿度が低いので、年間を通して肌を保湿することを心掛けましょう。

4月のフェイシャルおすすめケア

**「ハニーリフト エイジングケア」**は

超保湿パックと栄養ローションパックが付いているので、乾燥したお肌にとってもおすすめです！



## スタッフ白崎の『こだわりオイル』

最近スロートコースが始まり、たくさんのお客様にご自宅でもスロートオイルを使用して頂いています。もちろん私も愛用者の1人で、毎日全身に塗っています。

このスロートオイルのデトックス効果やスリム効果に日々助けられていますが、考えてみると、私の生活は様々オイルに支えられています。

朝は『白ごま油』で10~20分のオイルプリング(うがい)。これをやるとお肌に自然なツヤが出るのでやめられません！体が疲れたときは肝臓のあたりに『ヒマシ油』でオイル湿布をします。

体がフワッと軽くなり、なんだかお腹周りがスッキリするので、これも必ず常備してあるオイルです。

そして入浴中にするヘッドマッサージにはゼラニウムの精油を入れたホホバオイル。

精油の香りを感じながらゆっくりと頭皮をほぐすと1日が終わる感じがして、リラックスできます。



そして食事には低温圧搾の『オリーブオイル』と、最近摂りはじめた『インカンチオイル』。インカンチオイルは若返りのビタミンEがたっぷり入っていてダイエットにもなり、むくみやニキビにも効きます。美容オイル大好きな私にはたまらないです！このように、様々なオイルにお世話になり生活している私。

植物から搾り出され、凝縮されたオイルにはすごいパワーがあると常々感じています。自分に合ったオイルで日々健やかに過ごしましょう！

## 橘のちょっと一息、美味しいもの発見

2015年9月にオープンしたアップルパイのお店です。

りんごの産地で有名な青森と七飯町の果樹園から取り寄せたりんごを使用しているそうです！カスタード、アーモンド、生キャラメル、ミルクチョコレートの4種類のアップルパイがあります。他にもタルトやガトーショコラがあります！

時間がたっても、さくさくの食感とりんご本来の旨みが味わえます。カフェスペースも併設しているので、イートインもできますし、手土産にもオススメです。日によっては売り切れてしまうことも！円山公園駅からも近いので気軽に立ち寄れると思います♪

## PÂTISSERIE & PIE HOUSE JUNNOSUKE



中央区南5条西24丁目1-34  
営業時間:9:00~19:00(無くなり次第終了)  
定休日:毎週火曜日、第3月曜日