

毎日自分らしく
輝かせるために

Clair News 2016.07.Summer Vol.55

Topics 新!技術「シャンテラ」を取得! シャンテラとは…

新技術「シャンテラ」を取得するため、クレールにて一日講習を受けました。

「シャンテラ」とは代謝低下やスキントラブル、不定愁訴の原因と言われる「自律神経やホルモンの乱れ」を整えるトリートメントです。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、すべての臓器がこれらの支配下であり、オンとオフのバランスを取りながら健康状態を保っています。しかし現代では交感神経と副交感神経のスイッチがうまく切りかわらなくなっています。

スロータスの技術を取得しているサロンのみが受講できる「シャンテラ」トリートメント。専用の「アカルカオイル」を使用し、自律神経やホルモンのバランスの乱れにアプローチしていきます。デコルテ～首、頭などの上半身をメインとしたお手入れで、「スロータスボディ」と「リッチフェイシャル」のオプションケアとして導入予定です。

お手入れ後は今までにないような頭や首、肩のすっきり感があります。ぜひ楽しみに



自律神経が乱れてしまう原因

*精神的なストレス、身体的なストレス

職場や家庭での人間関係、仕事のプレッシャーによる精神的ストレス。習慣的に続く通勤などの疲労、不規則な食生活、睡眠不足などの肉体的なストレスも交感神経ばかり活性させて自律神経が乱れます。音、光、温度なども身体的なストレスとなり原因の一つとなります。

*シフトワーカー 昼夜逆転などの不規則な生活

自律神経は一定の生体リズムに従って働いています。慢性的な寝不足や昼夜逆転した生活、食事の時間が不規則だったりすると、生体のリズムが狂い自律神経のバランスを乱す原因となります。

*疾患が原因となる自律神経の乱れ

女性だけではなく男性にも起こる「更年期障害」が自律神経の乱れを引き起こします。ホルモンのバランスが崩れると自律神経や免疫システムと一緒にバランスを失います

自律神経の乱れチェック

こんなお悩みありませんか？

次の質問に当てはまる項目にチェックを入れてください。

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 首こり・肩こりがある | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢を繰り返す | <input type="checkbox"/> 疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 背中中の張り・腰痛がある | <input type="checkbox"/> 顔だけ汗をかく | <input type="checkbox"/> 夢をよく見る |
| <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする | <input type="checkbox"/> 手足だけ汗をかく | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 胸が締め付けられる感じがする | <input type="checkbox"/> 気候の変化に弱い | <input type="checkbox"/> 咳がよく出る |
| <input type="checkbox"/> 息苦しくなる時がある | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい(ドライアイ) | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない |
| <input type="checkbox"/> 夏でも手足が冷たい | <input type="checkbox"/> いくら寝ても寝たりない | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 胃の調子が悪い | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | |

合計	自律神経の乱れレベル	解説
0~1個	青信号	あなたの自律神経に狂いはなさそうです。
3~6個	黄色信号	あなたの自律神経に負担がかかっています。
7個以上	赤信号	自律神経が乱れています。乱れを整えるトリートメントを受けることをお勧めします。

満員御礼!

「女性のための自然療法セミナー」

先月クレールにて行われたセミナーですが、定員10名様のところ12名の方がご参加されました。

東京より自然療法スクールの講師をされている安達先生に来ていただき、食の大切さや、アロマオイルや植物オイルの作用の素晴らしさ、ホルモンバランスや自律神経を整える方法、そして更年期障害が楽になる方法など、女性にとって「知って良かった!」と思う内容を2時間たっぷりお話しいただきました。とてもわかりやすく、取り入れやすい方法でしたので皆様には喜んでいただけたかと思えます。またの機会がございましたら、ぜひご参加下さい。



ナスと鶏むね肉の簡単中華



■材料(3~4人分)

- | | |
|---------------|------|
| ・ナス | 3本 |
| ・ピーマン | 3個 |
| ・酒、しょう油(肉浸し用) | 適量 |
| ・片栗粉(肉まぶし用) | 適量 |
| ★オイスターソース | 大さじ1 |
| ★しょう油 | 大さじ1 |
| ★みりん | 大さじ2 |
| ・ごま油(仕上げ用) | 大さじ1 |

■作り方

- ①ナス、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒(大さじ1)しょう油(小さじ1)に浸す。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし、多めの油を熱したフライパンで中火でこんがり焼き、取り出す。
- ④先にナスを炒める。(油は多め。軽く火が通るまで)
- ⑤フライパンにピーマンを追加し、軽く塩味をつけ、さらに炒める。
*食感をよくするため、ピーマンは炒めすぎない
- ⑥鶏肉をフライパンに戻し、★を入れ一煮立ちさせたら仕上げのごま油を振りかける。
*豆板醤、ラー油、一味唐辛子などでピリ辛も美味しいです!

スタッフ飛谷のちょっと一息、美味しいもの発見!

自然素材の健康空間で心と体にやさしいカフェのご紹介です(^^)こちらで使用している自然農法玄米は、ミネグリーンや120年前の茅を入れた堆肥を入れた土で育てられた薬草のようなお米です。また、伝統的な製法で作られる添加物のない調味料のみを使用。お水も、こだわりの活性水を!さらに驚きなのが、店内に遠赤外線効果のある天然の素材ミネグリーンを練り込んであるため、そこにいるだけで体がポカポカしてくるんです☆野菜を中心に、素材の味を引き出した体に優しいご飯が食べられます!体に嬉しい飲み物も充実していますよ(^^)



ベジタブルカフェライラ

中央区南二条西1丁目
17-4 大一屋
ライズビル1F A

定休日
第2・第4月曜日ほか

来月のおすすめ

8月フェイシャル オプションケア

暑い時期になると皮脂の分泌が多くなるので毛穴が開き、化粧のノリも悪く、見た目もきれいに見えなくなってきます。来月のおすすめは、開いた毛穴をキュッと引き締めてくれる季節限定のマスクです。このマスクはコラーゲンの約2.35倍増加効果、メラニン生成と活性酸素は87%抑制し、シワやシミ、たるみにも効果があり、パック後は自分本来の顔の小ささにもなる嬉しいパックです。

毛穴フリー! スキンブレスマスク

2,700円(税込) *たまごアレルギーの方はできません



さらに先着10名様には、デコルテのオイルトリートメントの時に特別オイル「セントジョーンズワート」(通常1,080円)を使っただけのケアをサービス!

