

いつもご利用ありがとうございます。
今年も又桜の国立は一年で一番賑やかですね。
プラーナにたちもお陰様で来月で7年目を迎えます。
日頃のご愛顧に心より感謝申し上げます。
開店当初発行しておりましたニュースレターを
初心に帰り再度発行したいと思いました。
今日はブログやツイッター、フェイスブックなど
一瞬で世界中と繋がれるわたしたちですが、
強いてこの紙面で繋がれる方と情報を共有していきたい
と考えています。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

プラーナにたち 深町 明子

プラーナ にゅーすれたー

Vol.1
2013.4.1
～ 復刻版 ～

プラーナは安全で安心な健康美
アンチエイジングの一步先を
提供いたします。



2013年4月クーポンA

2013年4月クーポンB

2013年4月1日～4月30日有効

2013年4月1日～4月30日有効

200円OFF

10%OFF

♪健康コラム

★リンパって何？改めて・・・(その1)

プラーナの施術の基本はリンパケアです。
ここ数年耳にするここが多くなりました。
知っていそうわかりにくい「リンパ」・・・
血液が、細胞に栄養や酸素を送り込んだあと
細胞からCo2や老廃物（乳酸や脂肪・ウイルス）
を受け取り排出する組織液で排出機能とリンパ球が
リンパ節で細菌やウイルスの抵抗する免疫機能。
これら生命維持に重大な役割を持っているのです。
異物を濾過する浄水システムのようなもの。
また血液は心臓から出て心臓に戻る循環系で30秒で体を
1周しますが、リンパはリンパ管自体の弱い弁の運動で
30秒でわずか12～13センチほどしか流れない循環系です。

リンパケアとはその流れを助けるわけです。
「排水・浄水の機能」を上げるケアということになり
血液がよく流れ、疲労物質が抜けるため体の芯の暖かさ
や軽さなど健康効果を感じていただけるのです。
また見た目にも筋に血流が増すため張り弾力が戻り
皮膚色が改善しすみのない健康な皮膚色でアンチエイ
ジング美容効果も短時間で実感いただけるのもリンパの
ケアの特徴です。化粧品のいらぬ美容法とも言われています。

また風邪の後や手術、怪我、抜歯の跡など組織の回復を
早めるのもリンパの流れ次第になります。

万能なケアと言えるリンパケアますますファンに
なっただけでたでしょうか？
次回もまたさらに詳しい日常のリンパの特性などについて
お伝えしたいと思います。次号に続く・・・

♪今月の旬な健康&アンチエイジング セルフケアアドバイス

★ちりも積もれば健康オタク！？

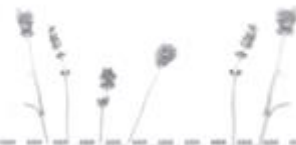
●花粉症の方のためのデイリーケア

○外出時の対応：目の保護（花粉専用メガネ）・鼻と喉はマスク・
髪は帽子・花粉が付にくい素材のコートで防衛

○帰宅時後の対応：ドアの外で衣類や帽子の花粉を
ブラシなどで落として入室。すぐに入浴やシャワーで流す。できな
いときは脱衣所等で着替えて洗顔、うがい（口鼻）をしっかりと。
目元や鼻の周りや花の中にシリカエッセンスをしっかりとつける。
また家庭用蒸気吸入器でのケアはとてスツキリでおすすめですよ
（オムロンなどおすすめ）鼻腔や喉の奥の花粉の洗浄と蒸気での
うっ血をとれます。

○シーズン中の注意：洗濯物・布団は外に干さない。
空気清浄機の利用し換気は短時間に。掃除機をこまめにかける。

○体内環境：アレルギーはリンパと腸のデトックスが重要です。
リンパケア・セルフケアで血液のデトックスと果物・野菜・キノコ
・海藻などから酵素や食物繊維を沢山取り腸からの排毒で免疫を高
めましょう。腸の善玉菌を増やすサプリメントではビオフェルミンやヨー
グルトも有効です。



♪ブリーナ活用法 ①

ブリーナダイヤモンドフォンドーム

光触媒の効果でナノケア出来ます。光触媒は細胞の酸化を取り除きます。古い細胞やダメージのある細胞を酸化還元。細胞からリフレッシュ、アンチエイジング出来る光シャワーの温熱ドームです。光ならではの優しい温熱はまるで日向ぼっこ。癒されます。

運動後や疲労のある時、体の硬さのある方、アンチエイジング即効で高めたいとき、体の深部のダメージ（内蔵の不調疲労など・・・）の改善、などリンパケアと合わせれば効果的です。元気を貯金したい時や体質改善効果を早めたい方に特にオススメです！

時間は20分か30分が人気ですが体調やコースにより5分～できます。ご相談ください。

♪今月のおすすめ商品

スパカル ヘアエッセンス (200ml 7,350円・30ml 1,575円) フランキンセンスの香り・グラファイトシリカ入り☆

花粉症状で辛い時、ヘッドセルフリンパケアでスッキリしましょう。頭皮は鼻や目のツボも多く、シャンプー前かシャンプー後（タオルドライしたあとに）エッセンスでリンパケアします。（詳しいケアはスタッフまで。セルフケア手順リーフレット差し上げております）

顔のむくみが取れスッキリしっかりリフトアップ。髪の毛のハリ・コシやダメージケア効果もあります。サラサラ艶やか髪になりさらに嬉しいですね。又「フランキンセンス」のエッセンスは聖なる香りとも言われ、気分を落ち着けたり、頭痛や消炎、痰を取り除いたり、喘息時にも良いようです。

●旬の話題検証【アーモンド】

今アンチエイジングにアーモンド（生のもので、ローズとするとコエンザイムなどの酵素が壊れる）が良いと言われています。シミ・シワの予防など・・・。



さてこのアーモンドの何がそのような効果を生むのでしょうか。

- ・植物性の不飽和脂肪酸を多量に含む（コレステロールや中性脂肪のバランスを調整する）
- ・ビタミンB1（疲労物質の乳酸や糖質の代謝に必要なビタミン）とビタミンB2（脂肪燃焼に必要なビタミン）が多い。
- ・高鉄分・高タンパク（プロテインスコア100卵などと同等必須アミノ酸のバランスに優れている良質なタンパク質）
- ・高カルシウム（チーズ100gはアーモンド100gと同じ）
- ・食物繊維が多く便秘が整いやすい。
- ・抗酸化物（アンチエイジング）のビタミンEが多い。（血流改善にも良く、冷え性によりビタミンEが知られています）

以上どこをとっても特に女性には魅力的な食品ですね。乾物で保存がききいつでも手軽に食べます。又ナッツ類の中でもアーモンドは栄養素バランスの良い高機能な食品といえます。一日食べるのは5粒くらいが目安。カシュナツや松の実、くるみ(生)を混ぜて全体で15粒位（約100kcal）を一日に食べるとさらに効果的です。（因みにご飯1膳は168kcalヨーグルト1カップ110kcal）疲れた時、空腹な時のパワー間食・非常食にも最適です！ミックスナッツ箱を作って毎日楽しんでみませんか？

♪ブリーナがお世話になっているお店①

「ヘアサロン アンディーヌ」さん

<http://www.undine.co.jp/> くにたち市東

「ドライカット」という、技術で丁寧にハサミで仕上げる

技は芸術的！

くせ毛の方、お手入れが難しいと思う方、美髪をさらに演出したい方、ヘアスタイルでアンチエイジングしたい方に・・・



●日常の健康知恵袋●

- 1.お風呂に重曹（日本薬局方炭酸水素ナトリウム）ひとかき入れると、水道水の塩素が中和され肌に優しい温泉質なお風呂に早変わり。アトピーや乾燥肌に優しく、風呂上がりもしっとり、芯から温まり冷めません。お掃除重曹も優れた力ですが、自宅温泉してみてください！くれぐれもお掃除用でなく薬局でお求めください。

♪お知らせ

- * シャンプーとヘアエッセンス、ボディエッセンスはグラファイトシリカが入りバージョンアップしました。価格は据え置きです。さらに効果実感出来る商品で楽しんでください。
- * 4月1日～一部施術料金の改正させて頂いております。詳しくはサロン掲示・HPをご覧ください。よろしくお願いいたします。
- * 新メニューバストリンパケア(20分)・セルフケアレッスンセカンド(個別)も好評です。薄着になる季節にはとてもそれぞれチャンスです。又新年度の気持ち切り替えにも是非。
- * 4月のカラーリング日は4月13日(土)11時～17時です。お早めにご予約お願いいたします。
- * DMからニュースレターに変わり下記クーポンチケットを発行いたします。お好きな時にご持参下さい。