

新緑が目眩しい爽やかな5月になりました。  
GWに入りアウトドアに親しむ機会が増えそうですね。  
新緑と爽やかな空気の中、マイナスイオンをたっぷり  
深呼吸して、日頃の疲れを取り心身リフレッシュ。

ただし紫外線は真夏よりこの時期が強いのでご注意  
ください。帽子やサングラス、UVケアをお忘れなく。  
陽射し感は弱くても曇りでもUV対策は必要です。

梅雨にむけて体調を整えて、良い季節を十分お楽し  
みください。



プラーナくにたち 深町 明子

キリトリ

2013年5月クーポンA

2013年5月1日～5月31日  
施術のみ有効

**300円OFF**

キリトリ

2013年5月クーポンB

2013年5月1日～5月31日  
施術のみ有効

**400円OFF**

キリトリ

## プラーナ にゅーすれたー

Vol. 2  
2013.5.1

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。



ご予約・電話：042-574-3736  
ご予約・HP：http://www.pura-na.jp/  
お問い合わせ・Email：pura-na@pura-na.jp

### ♪健康コラム

#### ★リンパって何？改めて・・・(その2)

我々の体内で、日々陰ながらそしてけげんに働き続ける  
「リンパ」の役割は、前号のように疲労物質から脂肪・ウ  
イルスまでの「排水・浄水・濾過」機能でしたね。

そのリンパ管は皮下の毛細血管から筋肉の上まで存在し、  
あらゆる老廃物を各リンパ節をめぐり掃除機のごとく収集  
しやがては肝臓や腎臓もめぐり分解・濾過し尿として排出  
します。又再生できた有効なもの(糖やミネラル・アミ  
ノ酸など)は血管に戻されるといって完璧な循環を  
繰り返しています。

そしてリンパ管の中のリンパ液(ケガをした時になどに治  
りかけに半透明な薄黄色の滲出液)の中身はと言いますと、  
白い血液のもと白血球です。(血液は赤のもと赤血球)、  
白血球は免疫機能の総元締です。ミクロで見ていくと白血  
球はリンパ球(T細胞・B細胞・NK細胞)・顆粒球・単球  
などで体内に侵入したものを攻撃退治したり、一度感染し  
たらかかりにくくするなどの作用です。傷口の細菌から、  
はしかなどウイルスそしてがん細胞、花粉などのアレルギー  
ンまでを攻撃したり防衛したりする重要な役割を、休まず  
し続けているのです。

さて、このリンパの機能を妨げる状態は皆様は日常体験す  
る、滞り・むくみ・セルライト(酸化の進んだ脂肪の塊)  
などです。筋肉や組織などが十分に呼吸するのが難しい環  
境という感じですね。

むくみやリンパの滞る状態とはどのような原因があるの  
でしょうか？

具体的な原因と対策は次号でお伝えしていきます。

つづく・・・

### ♪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!?!>

最近「季節の変わり目」の気候変動が激しいことが多いですね。寒暖の差が  
大きく健康管理が難しいと感じませんか？疲れやすく体調が優れない方も多いの  
では？ストレスフルな季節の変わり目を元気に過ごすためのセルフケアのコツをあ  
げてみます。着せるだけでなくストレスに強い体作りの基本です。

1. プラーナのお客様でしたらもちろん！ご来店の施術とセルフリンパケアは最重要!  
2. 質の良い睡眠。22時～0時は成長ホルモンの働きが疲労をとります。又0時か  
ら2時はリンパの活動が活発になります。この時間帯に就寝時間が重なるとう  
いですが、毎日は難しいですが週に2回は強い0時少し前でもよいので就寝  
し体をリセットしましょう。

3. 冷やさない工夫(体を温める)。気温の日内変動や日々の寒暖差は交感神経・副  
交感神経等いわゆる自律神経を乱します。ホルモン分泌の乱れ、内臓の働きや  
代謝の低下また精神的なストレスを感じやすくなる等の不調を引き起こします。

○健康維持の基本は昔から「衣」「食」「住」といいます。ここをポイントに考えてみ  
ましょう。

「衣」・・・厚着は汗をかくと逆に冷えやすいので、冷えの入りやすいところをカバ  
ーし一枚上着を持つのと同時に首筋が保温出来る上着かストールを持参  
する。足首と踵は冷えは体の内(お腹や腰)に入ります。足首と踵の保護  
は明け方等、気温が下がる時間の対応もここがポイントです(就寝中足のツ  
ル方など)。そしてお腹は免疫のキーポイント。免疫リンパの7割近く集  
まるとも言われます。腹巻などを取り入れましょう。また手首や肘・膝  
も効率よく冷えが体の深部に入ります。肩こり肩甲骨の凝りのある方は  
是非薄くとも肘の出ない服やひざのでない衣類を考えましょう。冷房の  
季節も同様に。

「食」・・・冷えるもの、特に冷蔵庫で冷やした物はすべて注意しましょう。運動直  
後などは一時的に冷えた飲み物はOKですが、習慣的に冷たいものを無意  
識で飲食するのは控えましょう。又旬の食物を取るよう心がけるのもい  
いですね。

「住」・・・気候がよくなると風が心地よくつい窓を開け放して過ごしますが、自分  
の居る場所の両側の窓を開けるのは(通し風)体が冷えます。気をつけま  
しょう。又代謝を上げるために半身浴や温泉・手足など末梢の温浴も効  
果的です。体温が1度下がると代謝は12%落ち、免疫は30%も落ちる。  
また年齢も10歳老ける!とも言われています。

裏へ続く↓

## ♪ プラーナ活用法②

### 温浴（ディパーノ手足の温浴リクライニングチェア型）

温浴（ディパーノ手足の温浴リクライニングチェア型）

41度で肘から手先までと足首から下の温浴を20分すると、全身の毛穴から発汗できます。

日頃お風呂などではかけない汗を心臓の負担なく、疲れずしっかりと発汗させ、体の隅々から温まります。

汗腺は訓練で発汗がたやすくなります。リンパケアの後に入ると代謝が上がりさらに発汗しやすいです。

冷え性など体質改善にも効果的です。梅雨時期や冷房シーズンも人気！

又風邪の熱が下がったら、すぐに入るとスッキリ発汗。風邪の残った症状が完全に抜けますよ。

このディパーノはリラックスポジションで快適。手と足のお湯が別循環し、紫外線殺菌が常にされるスグレモノ。

とても衛生的です。お湯は炭酸質です。体内の老廃物（重金属含む）の定期デドックスもおすすめです。

温浴後の身体は不思議な軽さ！是非ご体験ください。



## ♪ 今月のおすすめ商品

### ハーブエッセンス（50ml 4,700円 2本入り1箱8400円）野ばらとヒノキの香り

久米島の海洋深層水に寒天やモズクフコイダン、りんごやタイムなど22種の天然成分が優しいリンパケアエッセンス。つけるだけで引き締め、むくみとり、美白、紫外線防御など多機能高機能なエッセンス。フェイスなら化粧水～美容液までこの1本でOK。シンプルケア！

## 🔍 旬の話題検証《玉ねぎ》

今、「玉ねぎ氷」（作り方は簡単！！スタッフまで）

今4人に一人は糖尿病と言われていますが、血糖を下げる効果が大きいと話題です。また味噌汁から炒め物などいつでも手軽に食べて美味しく、沢山の玉ねぎを食べることが出来るのも便利です。私もお客様に教えて頂き早速冷凍庫に玉ねぎ氷のストックをしています。

この玉ねぎ、少し前は血液サラサラ物質で目にしみる成分の硫化アリルなどが話題になりましたね。いつでもある野菜、玉ねぎの魅力を検証しました。

- ・硫化アリルは血液サラサラ効果、体温の上昇や発汗作用、また疲労回復効果、胃腸の動き促進効果など。生で食べます。水にさらすと流れ出てしまいます。できれば生をスライスして1時間くらいおくとさらに効果的。
- ・調理すると甘くなる成分はオリゴ糖で腸内環境を整えます。
- ・ビタミンB・C・カリウム・カルシウム・食物繊維などバランスよく含んでいます。
- ・玉ねぎの皮の茶色い色素はファイトケミカル・ポリフェノールケルセチンといい抗酸化作用・抗がん作用・血圧調整作用などがあるといわれる。煎じて飲んだり粉にして食すようです。
- ・セレンを含み活性酸素を除去する作用が強くアンチエイジングや免疫機能を高めます。
- ・黄白色素のフラボノイドは毛細血管を丈夫にし血圧調整や抗酸化作用、抗ウイルスや抗ストレスの作用もあるようです。

生活習慣病を気にする方や、アンチエイジングの気になる世代は必須の食品ですね。

## ♪ お知らせ

- \* 5月13日（月）セルフケアレッスン定例セミナー13時半～ご参加お待ちしております。
- \* 5月11日（土）カラーリング日11時～16時半まで受付中！「カラーリングコース」もあります。
- \* シャンプー、ボディエッセンス、ヘアエッセンスにシリカ（黒い成分）が入りバージョンアップ！
- \* スパカル10周年記念「お客様の声」大募集中。もれなくスパカル商品プレゼント中！参加用紙はプラーナ受付まで。

## ♪ プラーナがお世話になっているお店②

### 「ワイルドフラワーズ」

プランツパートナー鉄砲塚悦子さん

☎090-4966-1547



プラーナのお花・寄せ植えは開店以来、鉄砲塚さんが届けてくださっています。農業など使わず丹精込めて作るお花は野性味とナチュラルな優しさがあります。生命力あふれる植物が出すオーラに癒されます。暮らしのアート

ギャラリーもえぎで定期ワークショップ、カフェひょうたん島前に露店も出ます。ワイルド&ナチュラルな鉄砲塚さんパワーをご体験ください。（プラーナHPに過去のお花の写真をUPしています。）

## ● 日常の健康知恵袋2 ●

### 口内炎ができたら・・・

- ・塩水のうがいをする（どんな薬より効果テキメン！しみません）殺菌力が素晴らしいです。
- ・新しい清潔な歯ブラシを使用し オキシドールなどで毎回消毒するか使い捨て（お客様など）にする。又はうがいだけにする。
- ・口内炎は心身の疲れでの体力低下や精神のストレスでおきやすいので、ビタミンBを補うと良い。チョコラBBなどのビタミン複合剤も良い。消化の良い食べ物と休養、そしてリラックスを！