

夏至も過ぎ、日がのびて夕方から夜の時間がゆっくりと感じられますね。
夜更かしは健康美の敵ですが、夕涼み的な時間を楽しみたいこの頃です。
湿度と暑さでつつい冷たいものが多くなりがちですが、胃腸の疲れはイコール体の疲れ、冷房のきいた場所と屋外では飲食の中身をちょっと意識してとりましょう。
オフィスや電車など冷えたところでは、常温の飲み物が意外にスムーズに体に入ります。
本格的な夏に向けて体力をつけていきましょう。

プラーナくにたち 深町 明子

プラーナ にゅーすれたー

Vol.4
2013.7

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

2013年7月クーポンA

2013年7月クーポンB

2013年7月1日～7月31日
施術のみ有効

2014年7月1日～7月31日
施術のみ有効

200円OFF

300円OFF

♪健康コラム

☆リンパって何?改めて・・・(その4)

さてリンパの基礎知識の最後はやはり、日常の中でのセルフリンパケアですよね。すでにセルフケアビューティレッスンⅠ・Ⅱをお受け頂きました方はもうご存知のセルフマッサージがなんと言っても即効性のある、そして10年後20年後の健康美を考えての健康法です。
とにかく日々体を使って過ごしますから、その分ケアが大切。セルフリンパケアのキーポイントをここでご案内します。

①セルフリンパケア
マッサージ
1日1回は必ず
ケアしたい
リンパの場所!



- ①顎下
- ②頸～鎖骨リンパ
- ③腋高リンパ

注)各リンパケアの際は必ず皮膚の摩擦を防ぐ為にジェル素材エッセンスを使用し、またきちんと皮下組織にあるリンパを流すことが大切!



②リンパの流れをよくするための習慣

白湯を飲む
●リンパの働きを助け排出促進

軽い運動 (階段の上り下り等)
●循環促進

ストレッチ
●筋のゆるみリンパ流れやあく血流UP!

ストレス解消 ヲラックス
●血流改善・リンパの流れを助ける

ゆるゆる衣服
特につまみ下着や靴下のゴムなどで締め付けけない!
●滞らない

食事
(野菜・果物をたくさんとる)
●ミネラル・ナトリウム・カリウム・マグネシウム
●海藻Good!

睡眠

セルフケアのスキルは下記で是非レッスンしましょう!
☆セルフケアレッスンⅠは毎月第2月曜日13時半～15時
☆セルフケアⅡ(Ⅰを終了した方の更にスキルアップに)随時募集各要予約
◆次号から健康コラムは「WHAT's Stress!」ストレスマネジメントについてです。

♪ プラーナ活用法④

ハンドスパ (ハンドリンパマッサージ)

肩～指先までのリンパをクイックケア (10分～) します。

施術をご体験の方はご存知ですが、ハンドケアをするとかなり深いリフトアップに驚かれます。そう、ハンドリンパも頭・顔までつながっています。

腕は常に使うところですがその疲労感は肩や背中に比べて以外に見過ごされやすいところ

ですね。肩こりが辛い時やしっかリフトアップしたい時は是非ハンドのケアとヘッドスパを組み合わせがおすすめです。

♪ 今月のおすすめ商品 ♪ハーブウォーターズプレー(100ml 3,675円 詰め替え200ml 5,250円)

イランイランの香りに癒されるアンチエイジング&潤いミストスプレー。

紫外線のダメージを受けた顔・髪・肌全身の保湿とUVのダメージケアが出来ます。

スプレーなのでメイクの上でもOK。唇のリップ代わりに、髪の乾きにオフィスでも外出時にも携帯できて安心で便利なローションスプレーです。

🔍旬の話題検証

リコピンファイトケミカル (カロチノイド)

夏といえば食卓にトマト料理が多くなりますね。

最近夜トマトを食べるとダイエット効果があるとか？

昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」などの諺にもなるトマトです。

その有効成分の一つである「リコピン」をよく耳にします。そのリコピンとはいったい何かと言うと、トマトの赤い色素のもとで他にスイカ・アンズ・パパイア・ピンクグレープフルーツにも含まれます。栄養の分類では「ファイトケミカル」と言われ、糖質・たん

ぱく質・脂質・ミネラル・ビタミン・食物繊維に次ぐ第7の栄養素と呼ばれている中のテルペノイド、抗酸化作用に優れています。

そもそも生活習慣病やアンチエイジング (抗酸化=細胞の若返り)・免疫作用 (抗ガン作用) に役立つと注目のファイトケミカルは、主に野菜果物など植物が病気や害虫から身を守るためにつくりだす成分です。赤ワインやブルーベリーのアントシアニン、お茶のカテキン、ごまのセサミのールほうれん草ルテイン、大豆のイソフラボン、キノコのベータグルカン、カボチャのベータカロチン海藻のフコイダンなどなど、最近体によいとよく耳にするカタカナ栄養素。ファイトケミカル種類は1500種類と言います。パナナの香り成分オルゲノール、ニンニク・玉ねぎの硫化アリル、全粒穀物や胚芽フェノール、プロポリス・・・などもあります。

さて話題をトマトのリコピンに戻しますと、リコピンは熱にかけると吸収しやすく、更にニンニクと合わせ料理すると抗酸化、抗ガン作用がますますです。トマトソースやケチャップは生よりリコピン含有が高いことも知られています。イタリアンな料理から健康美は生まれそうですね。

またリコピン含有からすると夏の果物スイカはトマトより多いようです。そして、スイカは腎臓の機能 (利尿作用) をあげ、夏の暑さをとる酷暑には強い味方です。リコピン作用のスイカ常食で抗酸化効果と合わせると夏の疲れもきつと癒してくれそうですね。この夏は、赤のトマトやスイカのパワーを積極的にいただきましょう！

♪お知らせ

*7月のカラーリングは6日 (土) です。

*セルフケアレッスンⅠは8日 (月) 13時半～になります。

(毎週土・日曜日10時～個別にお受けできます。Ⅱは随時御予約承ります。)

*新企画! 7月29日 (月) 「えんどうえみこ ヒーリングアートセラピー体験教室」のご参加


お待ちしております。(午前の部、若干空きがあり。午後の部は親子教室募集8月4日(日)も若干空きあり)。

なにかと忙しい毎日ですが、小さな絵と色の世界で癒されてみませんか？

♪ プラーナがお世話になっているお店④ 「カフェ ルッカ」さん ♪

プラーナのある富士見通りを歩いて4分程のところにオレンジのマーク、かわいいガラスドア、ケーキのショーケースにフルーツロール・シフォンケーキ・オレンジチーズケーキ (一度食べたら忘れられない美味しさ) などが並んでいます。

ほっとする明るいお部屋でのティータイムは究極の癒しです。篠原さん姉妹 (双子) の息の合うおもてなしがさらに元気にしてくれる素敵なお店です。

ルッカはイタリアの町の名前とか。。。旅はお二人のパワーのもとのようなです。。。 

● 日常の健康知恵袋3 ●

塩 麦 茶

麦茶は昔から赤ちゃんからお年寄りまで、夏のお茶としてのみますが、腸管から水分を吸収しやすく、効率よく脱水を防ぎまた深部の体温を下げる作用があります。

麦茶の中のミネラルも豊富で吸収が良く、血液濃度も下げるため血液さらさらで脱水からの梗塞などの予防に役立つといえます。

また発汗で水分と共に塩分も失われるため、塩を一つまみほど入れた塩入り麦茶は強力な熱中症予防になります。

ちなみに市販のポカリスエットなども0.1パーセントの塩分 (ナトリウム) が含まれています。またポカリスエットなどは倍の希釈で薄めると吸収がスムーズです。糖分が多いので運動や発熱時以外は塩麦茶が良いですね。