

日中は暑い日もありますが、冷房の風から解放されて
やっと秋の夜長を楽しめる気候になりました。

爽やかな秋の食を満喫したり、月夜や星空を眺めたり
ゆったりと過ごしたいですね。

短い秋を楽しみながら体を癒しつつ、厳しい冬に向け
たづくりの為にセルフケアをそろそろしっかりと始め
ませんか。



プラーナくにたち 深町 明子

プラーナ にゅーすれたー

Vol.7
2013.10.1

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

クーポンA 5000円以上の施術	クーポンB 4000円以上の施術	クーポンC 3000円以上の施術
300円OFF	200円OFF	100円OFF

♪健康コラム

☆What's Stress ストレスについて学ぶ レッスン3 「ストレスマネジメント ーストレスに強くなるー」

適度なストレスの状態をキープすることが大切であることが前回のレッスンでおわかりいただけたかと思います。また、ストレスのキャパシティは行動やライフスタイルなどでも影響されることもお話ししました。ストレスを正しく理解し、マネジメントすればストレスは怖いものではなく、自分の能力をフルに発揮出来る、大切な「エネルギー源」となるわけです。

しかし日々私たちは自分が認識したり、また感じなくともストレスを溜めすぎたり、高まったストレスのままエネルギーの浪費をすると心身に大きなダメージや慢性的な疲労を生みます。生き生きとした一日や病気の予防の為にストレスのコントロールやマネジメントなどのストレスに対して許容量を上げるコツや上手な付き合い方を学んでいきましょう。

まず、ストレスの対処の基本は、3つの「R」と言います
Rest(休息)・Recreation(気ばらし)・Relaxation(リラクゼーション)
です。

Rest(休息)はおもに睡眠、質の良い睡眠とは22時～2時までのゴールデンタイム(疲労を取るホルモンが出る時間)に寝ることが大切です。積極的な20分以内の昼寝や、時にはうたたねもよいですね。

レクリエーション[気ばらし]も、アウトドアやスポーツ、仲間とのおしゃべりからカラオケ、音楽鑑賞など、また趣味に没頭することなどもいわゆる一般的なストレス解消ですね。但し、レクリエーションも静と動とバランスに気をつけて。**Relaxation[リラクゼーション]**は心身のリラクセスをする技法です。究極のストレスコントロール技術と言えます。

(これについては次号で特集します。お楽しみに！)

ストレスマネジメントは自分のストレスレベルをきちんと知ること、高過ぎたら下げること。また何が原因かを知ることが大切です。そのためには以上のような対処をして自分の状態をいつでも正確に感じる状況をつくる習慣が必要です。

例えば、走り続けてばかりいると周囲の風景もわからなくなるように、時にはゆったり歩いたり、立ち止まったり、ストレッチしながら深呼吸などをすると視界も感覚もクリアになりますね。時に、ストレスのレベルが上がり過ぎると、ランナーズハイのように興奮物質で疲れも不調も感じなくなり、突然倒れるまで気がつかない状況すらつくってしまうこともありますのでご注意ください！

【前号からのまとめ】

☆ストレスマネジメントチェック

- ・「ライフスタイル」を日ごろから整えること⇒体力や免疫がアップストレスを受けても余裕がある。
- ・「行動パターン」を知る⇒ストレスを引き起こしやすい思考や行動(タイプA)になっていないか。
- ・「ライフイベント」のチェック⇒生活出来事からみてストレス度が高まっていないか。

★「休息」・「レクリエーション」・「リラクセス」を出来ているか？

今回はストレスレベルが高い時や心身リラクセスしたいけど出来ない時、ここぞという時に実力発揮したい時、また緊張しやすい方、積極的に健康管理したい方にリンパケアに次ぐ究極のリラクセス&健康法「リラクゼーションテクニック」をご紹介します！！お楽しみに。

裏へ続く↓

♪ プラーナ活用法⑦

アンチエイジングボディコース (40分〜)

首から下のボディのリンパと経絡・ツボのオーハンドのケアです。野バラのラグジュアリーエッセンスを使用し、ベットでゆったりと時間をかけて施術していきます。

疲れが溜まっている、自然治癒力を促進したい時、アンチエイジング効果をしっかり出したい時などにお勧めです。

ブライダル前、手術後のむくみや循環障害のケアにも最適です。お時間や施術する範囲などはご相談ください。

♪ 今月のおすすめ商品

ハーブクリームラグジュアリー (10g 10,500円 3g 3,150円)

野バラのアンチエイジング力を実感できるクリームです。保湿・ハリ感・リフトアップ・美白などパーフェクトです。40代以降の人気アイテムです。即効でアンチエイジングしたい時や、一日リフトアップをしたい時にもお勧め。夏のダメージを受けた肌や季節の変わり目の不安定な肌のケアに、是非お試しください。

🔍 旬の話題検証

《遺伝子組換え食品》(GM) genetically modified (その1)

スーパーで並ぶ食品の中で、納豆や豆腐のラベルに表示されている「遺伝子組換えでない大豆」と書かれているのを目にしますが、TPPに日本が参加するとGM作物が多くなり表示義務もなくなってしまうと、今後私たちの食が安全かどうか不安になるのではないのでしょうか？

さて改めて、今回はGM作物とはにか、次回はGMの問題は何かを見ていきたいと思います。

1. 遺伝子組換え (GM) 作物とは

作物は、自然現象としての動植物の「交配」による品種改良が行われてきました。異なる品種を掛け合わせ、長い年月をかけて出来た、遺伝子の改良。しかし工業的農業(収穫量を上げるために除草剤や農薬・殺菌剤・化学肥料などを使用した農業)が1950年頃から始まり1980年代にピークをむかえ、時間や年月の掛る自然交配からバイオテクノロジーの遺伝子組み換え技術による、効率の良い高収量目的の品種開発、いわゆる「遺伝子革命」バイオテクノロジー一農法となりました。DNAを組み込ませ新しい性質を持たせるのがバイオテクノロジーの遺伝子組換えです。

1990年ごろからは農業関係企業と化学関係企業が統合合併し農業関連バイオテクノロジー企業が2001年までに遺伝子組み換えの種子を販売するようになりました。遺伝子組み換えは「遺伝子組み換え細工」とも言われてピンセットと電子顕微鏡で下記のような工程で行われます。

【必要な性質の基になる遺伝子だけを微生物や植物などの細胞から取り出し、別な細胞に入れて有用遺伝子を見つけ → 遺伝子を細胞に入れる(微小な金などを導入したい遺伝子を塗布して遺伝子銃で撃ちこむ方法と細菌を使って遺伝子に組み込む方法) → 遺伝子が入った細胞を選択する → 細胞を培養し再分化させ植物体に育てる】

例えば現在多く作られている遺伝子組換え大豆やトウモロコシなどの作物は除草剤耐性や害虫抵抗性を持たせ、農薬の散布回数を減らし、農作業の負担軽減とコストの削減などを目的としています。しかし、このような目的とは別に様々な環境問題や健康への影響、種子販売の寡占化等があります。特に安全性については十分な試験がされないまま見切り発車的にGM作物が拡大していることが不安をさらに大きくしているようです。

♪ 健康お役立ちグッズ① 三皇(サンファン)樹液不思議シート ワンタッチ一体型(花工房)

寝る前に足裏に貼るだけで翌朝は体がとってもしっくり。樹液(竹酢液)の力で足の反射区を刺激。疲労、足のむくみ、疲れ、肩こり、頭痛、風邪などなど。

出張り時や旅行にもかさばらず、カバンにしのばせて快適に!!

星野仙一監督が、膝の不調をこれで治したとか・・・。

※Amazonで購入可

♪ プラーナが お世話になっているお店⑦

ワイン販売専門店「ユンヌペルレ」さん
(国立駅北口より徒歩4分。駅を背にして大通りを直進し左側コンビニスリーエフのとなり)

TEL: 042-540-0401

<http://une-perle.cocolog-nifty.com/>

飲む方の好みや食事にぴったりのワインをいつもしっかりセレクトして下

さいます。デイリーなテーブルワインをコストパフォーマンスも良く、世界中の美味しいワインを楽しめます。オーナーの下江さんはツアコンダクターとして世界各国のお酒を舌で体験しているという、とても素敵なキャリアの持ち主です。

♪ お知らせ

○セルフケアIレッスンは
10月14日(月)13時半〜

※土日の10時〜個別レッスン可
要予約制

○10月20日(日)

スタッフ研修会の為 臨時休店日
となります。よろしくお願いいたします。

○10月からの営業時間は

火曜日〜金曜日10時〜20時

(10時〜11時は完全予約制です
最終受付19時半となります)

土曜日は11時〜19時(18時最終受付)

日曜日11時〜20時(最終19時受付)

となります。