

紅葉が綺麗な季節ですね。
しかし秋は足早に過ぎてしまうような予感です。
忘年会や年末のスケジュールもそろそろ出始めなんとなく
忙しい季節にはあります。本格的な冬を前に体の手入れ
もしっかりとしたい今月です。

日頃からセルフリンパケアや体を芯から温めたり、冷え
対策も早めに始めて、寒くなってもゆとりのある身体づく
りができますね。深部体温を上げるような、「免疫強化」
を意識したライフスタイルでこの冬を迎えましょう。



プラーナくにたち 深町 明子

クーポンA

200円OFF

クーポンB

100円OFF

キリトリ

プラーナ にゅーすれたー

Vol.8
2013.11.1

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

☆What's Stress ストレスについて学ぶ レッスン4 「ストレスマネジメント-リラクゼーションテクニック-」

前号ではストレスマネジメントの基本的3Rを確認しましたが
「ストレス解消」としてなんとなくしていることの中にストレスを
逆に高めてしまっている習慣がないでしょうか？

健康と気晴らしのためと運動のしすぎや手軽なタバコやアルコール、
又甘いものや高カロリーな食事、賭け事、カフェインの摂り過ぎ、
インターネットやゲーム等々・・・これらアドレナリンやインシュ
リンの過剰分泌でいわゆる「粉らわし」。ストレスを感じにくくし
ているだけで、実はストレスレベルは変わらない又はストレスの耐性
を低下させ、結果ストレスレベルを上げている可能性があります。

簡単に手軽なストレス解消法（対処）は後で健康を害したり、高い
ストレスからコミュニケーションに偏りが出て人間関係を悪くしたり
と大きなツケが回ります。このような無意識やストレス解消のような
習慣がないか確認しましょう。これらの対処がすべて悪いものではあ
りませんが、自分でコントロールできているとかストレスを慢性的に
上げていないかを認識することが大切です。

高いストレスレベルを下げたり必要時コントロールできたり、スト
レスの状況をきちんと認知することが真のストレスマネジメントです。
そのために「リラクゼーションテクニック」心身の緊張を緩める方法
を知ってほしいですね。オリンピック選手などがこころ一番という時な
どにも使われます。リラクゼーションの効用は緊張がとれる、肩こり
や疲れがとれ仕事や作業の能率が上がる、思考が前向きになる。又生
理的には血圧が下がる（低すぎる方は上がる）、脈拍が安定する、抹
消血管拡張のほせや冷えが解消される。胃腸の働きや自律神経が安
定するなどです。

今回紹介する呼吸法・弛緩法は何時でも、とこでも、誰でもでき
る方法です。時間もお金もかからない、そしてつけない方法です。
積極的に是非取り入れてみませんか？（実践方法を書きますがより
詳しくはサロンでレッスン可）次回はストレスについて学ぶ最終回
は「ストレスマネジメントは人生のマネジメントの一つ」です。

Let's try! Relaxation

A. 呼吸法

- 1、深く椅子に腰かけます
- 2、目を軽く閉じ手を膝の上ののせませす
- 3、ゆっくりと口から息を長く吐き出します
（吐くことからはじめるのが大切!）
- 4、息を吐ききったらこんどは鼻から息を吸います
（吸うときはかならず鼻で）
- 5、この往復を2、3分位続けます
（時間があれば5、6分チャレンジ）
- 6、意識は呼吸の出入りにだけ向け、途中他のことが気になっ
ても又呼吸の出入りに意識を戻します
- 7、目を開いたら軽く手足を振り体を元に戻します
※寝る前に仰向けでお腹に手を置いて腹式呼吸をしても良い
（そのまま就寝するとよく眠れます）
※緊張する仕事や試験の前、嫌な電話や不意な出来事の対応の
時にも数回呼吸するだけで落ち着きます
※鼻が詰っている時は無理しないように又通院中の方は事前
にご相談ください

B. 筋肉の弛緩法

- 1、両腕・手は拳を作り力をいっぱい入れ握る
- 2、脱力。だらんとする（腕や手が重く怠い感じを味わう）
- 3、両足も全体力をいっぱい入れる
- 4、脱力（重く怠い感じを味わう）
- 5、両肩をいっぱい力を入れて上げる
- 6、脱力（重く怠い感じを味わう）
- 7、顔（目をギュッと閉じ）全体顔にも力をいっぱい入れる
- 8、脱力（力の抜けて感じ味わう）
※脱力する時は一気に力を抜く
※全身の血が戻ってくるような感覚や重だるさを感じる
※通院している方は事前にご相談ください

裏へ続く↓

♪プラーナ活用法⑩10分リンパ

(所要時間30分：ふくらはぎ・足首リンパ→二の腕・腋窩とその周囲リンパ→サーモケア→ドーム→ケットフォロー)
ふくらはぎ・二の腕・腋窩とその周囲のピンポイントで深めしっかりのリンパケア。腋窩周囲は上半身のリンパの総処理所に当たり、ふくらはぎには多量のリンパ液や血液が溜まっています。(心臓から遠く、引力もあり下肢にとても溜まりやすい)。ヘッドスパコースだけでは処理できない、リンパの大きな流れ道をケアし、全身の流れを整えるケアと言えます。短時間ですが、癒しのプラチナフォトンサーモケアやドームのケアで効率よく体の古さびを取り除き、リンパと血液の流れが良くなり全身アンチエイジング効果や体質改善も期待できます。疲れが芯からとれ、リンパ貯金も出来そう。。。ケア後の姿勢の良さや深いリフトアップも人気の理由。背中スッキリ、疲れスッキリ、むくみやすい方や冷え症の方にも是非お勧めです。

♪健康お役立ちグッズ②

腹巻 (PDPウエストサポーター・ミラクルロールベリーロール)

お腹や腰は一年中温めておけば病気知らず!免疫・顔色アップ、冷え改善腰痛改善に万能です。
プラーナおすすめは普通の腹巻でなく繊維にこだわった、お勧め2商品。
PDP(プラチナダイヤモンドフォトン)光触媒繊維腹巻、腰お腹にフィットしホールド感が心地よい商品。着るものも選びません。耐久性抜群、腰痛、婦人科系のトラブルのある方に。
ミラクルロールは羅布麻(らふま)とシルクの優しい天然繊維が縮緬(ちりめん)になり遠赤様の体温上昇効果がまさにミラクル。
薄いのに暖かくソフトなつけ心地。
詳しくは各HP、又はプラーナスタッフまで。

♪今月のおすすめ商品♪

ハーブクレンジングローション(150ml 5,250円 ミニ30ml 1,575円)

カモマイルの柔らかな香りと水溶性オリーブ油のサラサラ感がとてもクレンジングとは思えない優しい使い心地。スーッと肌に馴染み肌理の奥の汚れまで入ります。ダブル洗顔(石鹸洗顔とオイルクレンジング)でコットンは使わず手のひらで優しく顔全体にローションのようにのばします(繊維のマスカラはコットンになじませてオフ)。あとはぬるま湯で流すだけ、口紅やどうらんまでしっかりオフできるのに肌刺激無し。乳化剤フリーで敏感肌や皮膚の薄くドライな肌の方に特にお勧め。美白やリフトアップ効果もある今までにない優秀クレンジングですハーブエッセンスとクレンジングのシンプルケアで素肌美がくれます!

素肌美セット9500円
(450円お得)も人気です。
是非一度お試しください。

♪プラーナが お世話になっているお店⑩♪

CAFE & BAR「エルク」
042-572-0543
(富士見通り公民館先のコインパーキング
左折し通りに出て右手)

カナダ在住で飲食店をされていた片野さんご夫妻が、おじいさまのお宅を引き継ぎ、山小屋風のまるでカナダ?の自然にいるようなナチュラルな空間です。窓から敷地内の坪庭が見え、四季の庭木やハーブが絵画のようで特に素敵。日常から異空間に移動できる癒しを体験できますよ。お昼のテイクアウトメニュー(寿司ロールやカレー)も嬉しく、夜はご主人の釣りの新鮮な魚がメニューに変身!いつも楽しみです。

♪お知らせ

○第二月曜日
11月11日(月)13時30分~15時
セルフケアビューティーレッスンI
※毎週土日10時~もお受けできます。要予約。
セルフケアIIも好評開催中
○施術のご予約はHP又は
Email: pura-na@pura-na.jp
から承れます。
○営業時間は10月から少し変更になって
ありますのでよろしくお願いたします。
火曜日~金曜日10時~21時
(10時~11時は完全予約制 最終受付19時半)
土曜日 11時~19時(最終受付18時まで)
日曜日 11時~20時(最終受付19時まで)
月曜日定休

🔍旬の話題検証

遺伝子組み換え食品《GM》genetically modified その2

今回は遺伝子組み換え作物の問題点を見ていきます。

先日、東京新聞に「タイ北部 遺伝子組み換え作物で荒廃 はげ山果樹で再生」農薬に枯れないように開発されたGMトウモロコシ以外、植物や生物は生きられなくなり、山は地力も失った・・・利益の出るGMとうもろこしの栽培が急拡大。村の平均月収は倍になる一方、保水力を失ったはげ山の弊害が深刻化した。」という記事がありました。GM作物は除草剤耐性作物、害虫抵抗性作物、耐病性作物、保存性を増大させた作物、耐熱性α-アミラーゼ生産トウモロコシ、乾燥耐性トウモロコシなどに及ぶ。上記のような除草剤耐性作物による環境被害はこのタイだけではなく、除草剤耐性を持つ雑草への農薬の散布量が増えます。その結果、周囲の生物や人間への口に入る水や作物にまで深刻な影響被害を及ぼす現実が、アルゼンチンなど各地に同様の悲劇を起こしている。

このように問題は、環境と農業への影響と同時に、もう一つ健康への影響とリスクである。未知の遺伝子操作で出来た作物や生物を長期的に取り込むと健康へどんな作用をするかは予測できないという。GM作物はそのような問題を抱えたまま市場に出され、薬品やサプリメントなど我々が気がつかない商品にまでその危険が及んでいるという。又GM作物を飼料として食べた家畜そしてそれを消費する人との複雑な生態の連鎖で起きるリスクも予測できない。

私たちは、放射能といいGMといい、一旦それらを作り上げた後にその後のリスクも危険も、そしてその問題を処理できないままに進み続けているのでしょうか。英国環境運動家アンディ・リースは「遺伝子組み換え食品真実」(白水社)の中で「犯してはいけない境界線を科学が破ってしまった環境に放出した新たな生命体は、回収できない。それは我々の時代だけでなく、子供時代、孫の時代まで生き続けるだろう。・・・(省略)」。T P Pの今後の方針から目が離せない。