

師走の時間は本当に何倍も早く進んでいるようです。何かと気ぜわしい12月ですが、寒さが厳しくなる前に一年の疲れを取り、芯から血行を促し、デドックスをして今年の体をリセット。心身軽く年末年始を迎えましょう。

プラーナくにたち 深町 明子



クーポンA

300円OFF

クーポンB

200円OFF

キリトリ

# プラーナ にゅーすれたー

Vol.9  
2013.12.1

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](mailto: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5 「ストレスマネジメントは人生のマネジメントの一つ」

激しい気温差も含め、ストレスは私たちの日常からなくすることはできません。

ストレスマネジメント上手はリラックス上手。100%休める人は100%働ける人とも言います。メリハリ＝「緊張と緩み」をうまく使いながら効率の良い心身のエネルギーの消費をしたいですね。

無意識にストレスを高め心身が緊張していると知らず知らずに金属疲労やゴムの劣化のようにダメージが出ます。さてストレスを学ぶ最終回になりました。

前号では、ストレスマネジメントに積極的なリラクゼーションの取り入れをおすすめしました。また生活習慣や行動パターンのチェックや3つの「R」もありましたね。

今回はまずストレスに対処する3つの基本の3「A」。ストレスが生じたらどんな選択をするのか？

**1. 変える(alter) 2. 変わる[受容する](accept) 3. なくすまたは避ける(avoid)** ストレスの原因に対してどう対処するかは自分次第いつも選択肢があります。

またストレスに強くなる(耐性を上げる) 為の3「S」。

#### 1. 援助支援 Support system...

友人・専門家(心から話せる友人、医師や弁護士など)  
右記のヒューマンサポートネットワーク参照

#### 2. 生活習慣 Style of life...

喫煙・飲酒・食事・睡眠など(にゅーすれたーVol.6参照)

#### 3. 自己信頼 Self confidence...自分を認める!

ストレスマネジメントは人生のマネジメントと言えるのではないのでしょうか。

## まとめ...

ストレスマネジメントは精神的な事柄だけでなく、生きていく上でのエネルギーのマネジメント。ネガティブな感情でなくともポジティブな時でもストレス(エネルギー)は生じています。ストレスは悪いものでも良いものでもありません。過剰なストレスが長く続くと体や心にダメージがでます。

まず、ストレスの過剰なサインをキャッチ(体や心の肩こりや胃腸の不調・イライラ・過食など小さな兆候に早く気がつく)→ストレス対処3つの「R」・「A」・「S」。ストレスからの病気を予防し、健康の質を上げる為の方法です。

そのほか、ストレスが高まるとしやすい行動パターンやヒューマンサポートづくりの尺度を上げておきます。是非ご活用下さい。

### A・ストレスを高める対処

1. 自分の気持ちとは反対に、はしゃいだり明るく振舞ったりする
2. たくさん食べる、やけ食いをする
3. 買い物(衝動買い)などをして気分をはらす
4. 問題に関わりあった人に腹を立てたり責任転嫁する
5. 異性の優しさ求める
6. アルコールでうさを晴らしたり、友人と馬鹿騒ぎをする

### B・心理サポート

1. 会うところが落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じ合う人
3. 常日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人
4. あなたを日頃認め評価してくれる人
5. あなたを信じてあなたの思うようにさせてくれる人
6. あなたの喜びを我が事のように喜んでくれる人

## ♪プラーナ活用法⑨バスト リンパケア (20分)

今年3月からの新メニューですがすっかり、人気のケアになりました。その人気の理由はといたしますと。。。

肩が軽くこりスッキリ、背中スッキリ、綺麗な姿勢、ウェスト一気に引き締まりもちろんバストアップ、リフトアップ、美白感、美髪効果、アンチエイジングなど20分で実感できます。女性は何十年と下着で胸部や腋窩リンパなどの広範囲でたくさんのリンパを圧迫し流れを止めています。滞りが著しいところですのでいわゆる産みの苦しみの要素がありますが芯からリンパの流れが変わります。是非一度ご体験下さい。

### ♪健康お役立ちグッズ③

#### ボディブラシ(マーナー) 歯ブラシ(KENT)

皮膚や歯肉の健康に欠かせないのが、入浴時のボディ用のブラシと歯ブラシの質。皮膚に優しい素材はまずは天然素材。

ナイロンは皮膚に見えない無数の傷をつけて物理的な刺激を慢性的に与えます。アレルギーの元にもなります。馬毛と豚毛のボディブラシで乾燥や痒みもなく肌のツヤアップ、皮膚のほどよい刺激で経絡や自律神経を整える効果もあり、洗うことで不思議と疲れがスッキリ。マーナーのブラシはボディと柄が外せて洗いやすく、又柄のカーブが腕の負担を大きく緩和する構造。歯ブラシは歯肉にソフトながらもタバコのヤニまで落とせる優れもの。合成界面活性剤のないボディソープや研磨剤のフリーな歯磨き粉も合わせてお勧めします♪

マーナブラシはHP、KENT歯ブラシはAmazonから購入可

### 🔍旬の話題検証 【経皮毒】・・・その1

近年はデドックス(排毒)という言葉はあらゆるところで使われます。プラーナのテーマの一つもデドックス。

排毒も大切ですがそれと同時に毒を体内に入れない知識と知恵が必要ではないでしょうか。

経皮毒とは、皮膚を通じて体内に毒が入ることです。

毒というのは、日用品に含まれている有害化学物質のことを指しています。普段使用しているシャンプーやリンス、化粧品、洗剤、入浴剤、生理用品など、たくさんの日用品には経皮毒の影響を及ぼすといわれる有害化学物質が含まれています。

化学物質は目に見えないほど小さいので、皮膚の毛穴などから簡単に体内に入り込みます。

お風呂などで体が温まっていると、経皮毒の吸収率は約10倍にもなると言われています。また、問題なのは一度体内に取り込まれた経皮毒のある化学物質は、簡単に排除することができません。

そして、経皮毒性化学物質は人間の体に様々な影響を与えます。以前は皮膚から物質が吸収されることはまずない、と考えられていましたが、最近では物質によっては皮膚から吸収されやすいものがある、ということが分かっています。

経皮吸収には、一度吸収されると排出しにくいという特徴もあります。口から吸収する経口吸収では毒素の90パーセントが肝臓の働きで排出されるのに対して、経皮吸収では10日たっても、10パーセントしか排出されません。皮下の脂肪組織に蓄積して後にリンパや血液に入り全身にまわります。角質層の薄いところから入りやすい性質を考えると、シャンプー、毛染めや石鹸、粘膜に付く目薬や歯磨き剤、生理用ナプキンなどの安全をよくみて選ぶ必要があります。

### ♪今月のおすすめ商品♪

#### スパカルヘアトリートメントエッセンス 30ml 1,575円 (洗い流すタイプ) NEW!

髪の毛のドライやパサつき感が気になる季節のケアにおすすめです。

「ノンシリコン処方」なのに髪しっとり、しなやかに。

静電気も抑えブラッシングが快適に。

ホホバ種子油配合で水分と油分の両方を補うエッセンスです。

### ♪プラーナが お世話になっているお店⑨ 和食「周右衛門」

☎042-574-1018

|(富士見通り一つ目の信号左手前のビル2階)|

|カウンターメインでジャズが流れる

|カジュアルな和食屋さん。

|いつも笑顔で腰が低いもてなしをしてく

|れる長身なオーナー加瀬さんは若干27歳。

|和食老舗などを長く手がけた料理人、

|佐藤さんの手抜きのない丁寧な料理と加瀬さんがこだわる全国からの鮮度抜群で本当に美味しい日本酒との絶妙なコンビネーションが感動ものです。

### ♪お知らせ

☆年末年始のお休み

| 12月30日(月)～1月3日(金)

| よろしくお願ひします。

☆セルフケアレッスン

| 12月9日(月) 13時半～15時

| 土日10時～も レッスン可

☆ご予約はHP又はEmail:pura-na@pura-na.jp

☆12月20日～25日にご来店の方に小さなクリスマスプレゼントをご用意しております♪

☆ハーブエッセンスとヘアエッセンスに話題の「IPC」が配合されアンチエイジング効果がさらにアップしました。

使い心地も非常によいです。