

お茶にしませんか？



2016 年秋号
8月7日発行

正直、美容はりを信用していませんでした…

でも、フェイシャルトリートメントと美容はりをやってみたら、びっくりするくらい変わるのです！！！！

試しに自分の顔にやってみたところ、2日後「なおみさん、何かやったでしょ？」とバレました(;^_^A アセアセ…

しかも次の日、2日後、3日後のお肌の手触り…やみつきになります。

というわけで、5月にメニューをリニューアルした際、フェイシャルトリートメントをやめてしまったのですが、美容はりとセットで復活です！！

白樺フェイシャルトリートメント付き美容はり灸(6,000円)

今まではホホバオイルを使用していました。オイルでもお肌しっとりツルツルになるのですが、素晴らしいクリームに出会ったのです♪

蘭越町の白樺樹液がたっぷり入った、シラカクリーム☆



青い粒々は老化防止のビタミンE。
お肌ではじけてフレッシュな状態で浸透します。

何より素晴らしいのが白樺樹液の保湿力!!
お肌はみずみずしいと透明感が出ます。

このクリームを使ってオールハンドで顔やデコルテをトリートメントします。

皮膚の構造を考慮しながら、表情筋や骨格、

ツボなどをとらえ、手技を行っていくので、エステなどのトリートメントとはちょっと違った感触と効果が味わえますよ。

トリートメント後はホットタオルでふきとるのですが…、この瞬間が1番施術している私のテンション上がります↑↑↑(*≥艸≤)

メチャメチャお肌が明るくなるのですよ——！！

ちなみに、シミは瘀血(おけっ)です。クマやニキビは内臓の状態が表れたものです。顔だけやっても改善しません！

なので、当サロンの美容はり灸は、普通の鍼灸治療を行った後、お顔のケアをします。

※このメニューは9月末日までの予定です。

8月7日は立秋。秋の始まりです。

まだまだ蒸し暑い日が続きますが、立秋を過ぎると急激に朝晩の気温が下がり始めます。風もさわやかになり、過ごしやすい日が増えます。

夏の「陽気」が衰えていく代わりに、「陰気」が増してくる時期。

つつい悪い意味にとらえがちな「陰気」ですが、これは固める力、収める力です。足りないといっまでも活動し続け、発散し続け、やがて「陽気」がなくなってしまう。

また、秋は燥邪が強くなる季節。乾燥すると『肺』に関わる部位にトラブルが増えます。

秋は、夏の間吸収した「陽気」を来るべき冬に備えて、しっかりうるおいと一緒にしまい込む季節なのです。

なので、

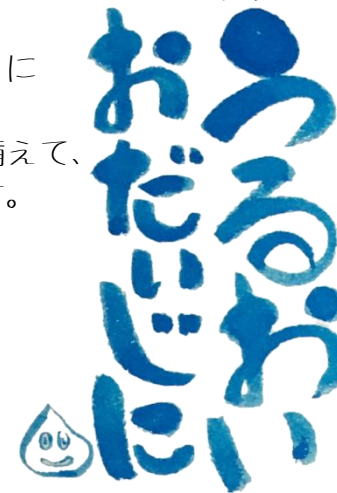
- ・裸足やお腹を冷たい風に当てて冷やす。
- ・流行を先取りして冬の服装をする。
- ・唐辛子などの辛いものを食べ過ぎる。
- ・冷たいものを食べて胃腸を冷やす。

は、NGです。

まだ気温が高いのに衣服を着過ぎたり、辛いものを食べ過ぎると、暑くて汗をかき、うるおいを消耗します。

逆に、冷やすとせっかく夏に吸収した陽気が消耗してしまいます。

秋は、温度調節のしやすい服装をこころがけて、お腹を内からも外からも冷やさないので大切です。



秋は食べ物のおいしい季節



飲食物を摂ってもそれがすべて体に必要なものとして吸収されるとは限りません。胃腸の働きをよくして、効率よく栄養を吸収しましょうね。

「何でも吸収するから太るのよ～」という方、それは老廃物を排出できていないからです！！栄養を吸収しているわけではありません。

おへそでもいいのですが、おへそと胸の間、上腹部を温めましょう。このあたりは、胃に関係するツボがたくさんあります。

特に朝起きた時や、冷えてきたときに胃がキリキリと痛む方におすすめで。胃腸の弱い方、夏の疲れがこの時期に胃痛となって現れる方はしっかり養生しましょうね。

秋のおすすりめ食材

梨

【性味/帰経】

寒、甘、微酸/肺、胃



【働き】

潤いを生み、渴きを癒す。
渴きを改善する。
余分な熱をとり、痰をなくす。

【注意】

冷やす性質があるので生のままたくさん食べないようにしましょう。
お腹が緩くなりやすい方は、はちみつと一緒に煮るといいですよ！
秋に喘息が悪化しやすい、風邪をひくと必ず咳が止まらなくなる方におすすりめです。
お肌が乾燥している方、便秘しやすい方は、生でどうぞ！

燥邪が強くなる秋は白いものでうるおいバリアを作りましょう

秋は燥邪により空気が乾燥し、呼吸器とお肌にダメージを与える季節。

養生のポイントは、

- ・乾燥から、気道・皮膚を守る。
- ・夏の暑さで弱った胃腸をいたわり冬の寒さに備え滋養をする。

おすすりめは、杏仁豆腐、白ごま、きのこ、ユリ根、白きくらげ、豆腐、豚肉など白いもの。

中でも、杏仁豆腐の杏仁は、咳止めの漢方薬にも入っているくらい、肺をうるおしてくれます。
乾燥シーズンになると咳が止まらなくなる方の、おやっぴにかかてしょうか？

乾燥が苦手な小川も、杏仁豆腐、大好きです♡
杏仁豆腐風のものではなく、ちゃんと杏仁が入っているものをお選びくださいね。

杏仁の粉はネットでも売っているので、寒天やゼラチンと混ぜて手作りしたり、お湯に溶かして蜂蜜などでちょっと甘味をプラスして、ドリンクとして飲むのもいいですね。

肺と皮膚、大腸は、五行では同じグループに入ります。消化管が健やかで便秘知らずだと、お肌もっやっや。皮膚が丈夫だと、健康で風邪知らず。
お肌にトラブルがあると、胃腸にもトラブルがあるかもしれない、と思って、食生活に気を付けましょう。



お帰りの際は、お見送りさせていただきます^^

道路幅も狭く迷子ゾーンな発寒にある当サロン。
いつも、わかりにくくて申し訳ないなぁ…と感じてしまいます。
時間帯によっては、狭い道から自転車に乗った子が飛び出てきたり、見通しの悪い交差点を車が走り抜けることも。
その前に、「あら、どっちに向かって帰ったらいいいのかしら？」と思うこともありますよね^^;

というわけで小川は、みなさまが無事に角を曲がってお姿が見えなくなるまでお見送りをしているのです。（ご予約が詰まっていたりするとできないこともあります(;^_^A)

帰るお姿を見ながら「刺激量多かったかな？

少なかったかな？」などなど、次にお越しになれる時の参考にしていたりもします。

実は、お越しになられた時のお姿、お帰りになる時のお姿も望診してます（笑）

というわけで、お帰りの際は、お見送りさせていただきますねー!!(≥▽≤)

玄関でついつい世間話になるのもOKで一す！



変化する季節に合わせて養生し、心身ともに健康に生活するためのお手伝いができればと思い、発行しておりますサロン通信「お茶にしませんか?」。相変わらず文字数の多い通信ですが、楽しんで読んでいただけるようっづっていきたいと思っています。
次回発行は立冬の11月7日を予定しています。

はりきゅうアロマのおがわ。

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

定休日：日・火・祝日

(しばらくの間、火曜日もお休みを頂戴いたします)

ご予約の際は Web サイトの予約状況をご確認ください。

完全予約制

電話：090-2812-5589

メール：ogawa703@outlook.jp または therapist.ogawa703@gmail.com

Webサイト：http://www.ogawa703.com/

