

SEASONAL LETTER

2016
in
Winter

実施期間：2016年12月1日(木)～2017年2月28日(火)

日本が育んだ「四季の知恵」で、美しく健康な日々を「美の二十四節気」

冬至【とうじ】

二十四節気における「冬至」は、12月22日から1月4日まで。

昼が最も短く、夜が最も長くなる時期。本格的な冬の到来です。

四季のバイオリズムにおいては、じっと耐える「貯蔵」の季節。

基礎代謝が著しく衰えて、体温が低下。心身のあらゆる活動が停滞します。

大切なのは、身体を温めて寒さから徹底的に身を守ること。

すべてが動き出す春をすこやかな状態で迎えるために、

エネルギーを発散を抑えて、しっかり溜め込むことを心がけましょう。

カージュラジャ エステティックサロンでは、

そんな季節に最適な特別メニューを用意。

サロンを訪れるあなたの冬を、美しくすこやかに実らせます。

Carju
Rajah

ESTHÉTIQUE SALON

2016年二十四節気(12月~1月)

大雪	冬至	小寒
12月7日~12月20日	12月21日~1月4日	1月5日~1月19日

おすすめトリートメント ▶ [アーユルヴェーダ/アジアンブリス] [ピュアレチノールVI] [リフレクソロジー]



そらさむくふゆとなる

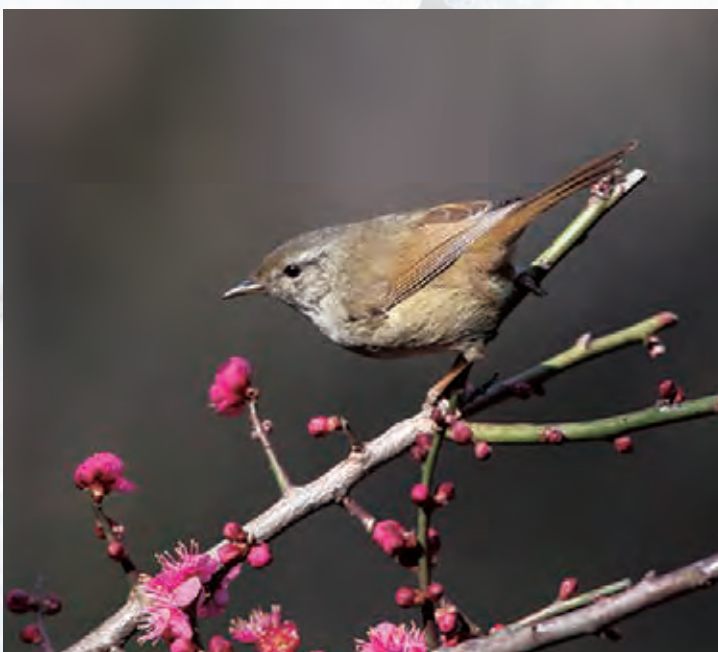
【大雪】 閉塞成冬

大雪とは文字通り「雪が降る季節」という意味。本格的な雪のシーズンは年が明けてからですが、冷たい風がきつく感じ始められる12月初旬を示します。その初候が「閉塞成冬(そらさむくふゆとなる)」。重く垂れ込めた雲に陽気が塞がれて、生き物もジッと身を固くしている。本格的な真冬の到来です。体が冷え切って、心身ともにパワーダウン。足腰が弱くなり、身体もだるくなります。冷えにより水毒がたまって、むくみも気になります。この時期は入浴などで体を温め、体内毒素を排出しましょう。また、空気の乾燥がピークを迎える時期。新陳代謝の低下と相まって肌老化が一気に進みます。さらに、風邪もひきやすくなります。肺や胃腸を丈夫にして、皮膚粘膜の免疫力を高めておきましょう。

2017年二十四節気(1月~2月)

大寒	立春	雨水
1月20日~2月3日	2月4日~2月17日	2月18日~3月4日

おすすめトリートメント ▶ [スイナマッサージ ボディシェイプ] [エポカルホワイトニング] [経絡マッサージ]



うぐいすなく

【立春】 黄鶯睨皖

立春とは、春の始まり。実際は寒さがピークを迎える時期ですが、暦の上では春がスタートしているということです。その次候が「黄鶯睨皖(うぐいすなく)」。春の訪れを告げるウグイスが、美しい音色で鳴き始める頃。2月の中旬頃を示します。春はすべてのものが始動する季節。冬の間、溜め込んでいたエネルギーを解き放ちたいところですが、冬の影響が残っているため、心身ともに戸惑いがち。本格的な活動に向けてウォーミングアップする時期だと考えましょう。この時期は、目の病気になるやすい季節。ストレスで目が痙攣する時もあります。そんな時は、早寝早起きを心がけて。目の周りの筋肉を軽くマッサージしたり、顔のコリをとるフェイシャルマッサージも、流れをよくするのに効果的です。

漢方アロマのチカラで、心身を整えながら温める。

❧ 冬のスペシャルトリートメント ❧

中医学の考えをベースにした「漢方・生薬」と、
西洋の「アロマセラピー」が融合したスイナトリートメントです。
体調・体質に合わせた〈漢方アロマ〉を使ったスイナマッサージと
冷えなどが気になる箇所へ〈漢方アロマ〉を塗るだけのホームケアを行うことで、
自然の力を取り込みながら、経絡(気・血)の巡りを整えます。
心身の調和を保ち、冬の寒さで冷えた身体を芯から温めます。



漢方アロマトリートメント〈漢方アロマ1本付き〉 3,000円(税抜)

スイナマッサージ60分以上、またはフェイシャルトリートメント時のオプションスイナマッサージ30分以上をご利用される際に、〈漢方アロマ〉でマッサージいたします。
体質・体調に合わせて3つのオイルから選んだ、あなた専用の漢方オイルを使ってマッサージ。
残ったオイルはホームケアにご利用ください。

肌年齢が進みやすい冬、じっくりとエイジングケアに取り組みたい。 「肌力」をサポートする、美容液&クリーム

代謝リズムをすこやかに。
キメの整った、ひきしまった肌へ。

マリア ギャラン プロフリフト インテンシブ ケア251
7ml×4本入り 16,000円(税抜)

肌を深部からボリュームアップ、
なめらかで弾力のある肌へ。

マリア ギャラン プロフリフト ファーミング クリーム250
50ml 15,000円(税抜)





「旬」をいただき、 美しく健康に

vol.4 <冬>

冬はすべてのものが、内に深く蓄えられる季節です。

「気」をなるべく漏らさないようにするために、活動を抑えたい時期です。冷えて風邪をひきやすい状態にあるので、

身体を温める食生活を心がけましょう。

野菜でいえば、しょうが・とうがらし・ネギ・かぼちゃなど。

おいしく食べて温まり、風邪に負けないカラダをつくりあげましょう。

かぼちゃ

南瓜

煮物として冬至の食卓にのることの多い「かぼちゃ」は、真冬に食べることでできる、数少ない緑黄色野菜です。
βカロチンやビタミン、カルシウム、鉄、カリウムなどを含む「栄養の宝庫」。とくに体内でビタミン A に変わるβカロチンには、免疫力低下を抑える効能があり、風邪予防にとっても効果的。日本に古くから伝わる「冬至にかぼちゃを食べる」風習は、風邪をひかないようにするための、先人たちの知恵だといえるでしょう。

ねぎ

風邪の特効薬と言われている「ねぎ」には、免疫力を高めるビタミン類、抗菌・抗ウイルス作用のあるネギオールが含まれています。とくに青い葉の部分はカロチンやビタミン C が豊富。また白い部分は匂いの素であるアリシンを含有。このアリシンには疲労の原因物質である乳酸を分解する作用や、血行をよくして身体を温める働きがあります。ねぎの栄養価がとくに高まるのは冬。これからの季節、積極的に取り入れたい食材です。

周年記念のご案内

期間中は、感謝の気持ちを込めて、該当店にて特典をご用意しております。

リーガロイヤルホテル店 18周年



特典期間
12月1日(木)～12月31日(土)

皆様の愛情に支えられて、18周年を迎えることができ、心より感謝申し上げます。今後も感謝の気持ちを忘れず精進して参ります。

二子玉川店 16周年



特典期間
12月1日(木)～12月31日(土)

16周年を迎える事が出来ました。今後とも皆様と素敵な時間を共有できることに感謝しよりよい技術・接客に努めてまいります。

京王プラザホテル店 8周年



特典期間
12月1日(木)～12月31日(土)

会員の皆様を支えていただき、当店は8周年を迎える事ができました。今後とも、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。