

# 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 ティアドでは、

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  
TIADO

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] [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

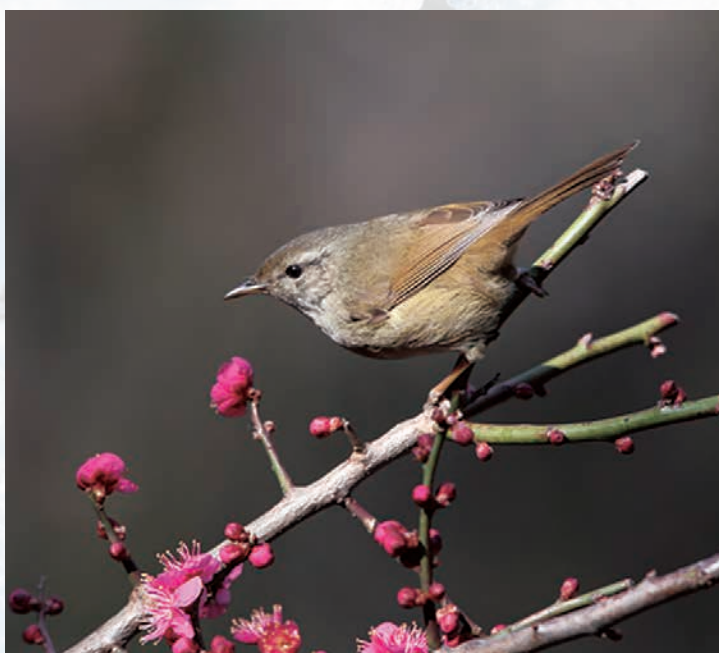
## たいせつ **【大雪】 閉塞成冬**

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

## りっしゅん **【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、真冬に食べることのできる、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。

年末年始の営業時間のお知らせ

※1月4日より通常どおり営業いたします。  
※1月11日(水)は、臨時休業となります。

	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
ス パ	10:00 - 21:00		10:00 - 18:00			10:00 - 21:00
バーバー	10:00 - 21:00		休業日		10:00 - 18:00	10:00 - 21:00