

SEASONAL LETTER

2016
in
Spring

実施期間:2016年4月1日(金)～5月31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

春・夏・秋・冬…日本にはそれぞれに美しい「四季」があります。

先人たちはそんな季節の変化を生活に巧みに取り入れることで、
風景や行事を楽しみ、旬の食材を味わって、暮らしを豊かに彩ってきました。

その拠りどころとなっているのが、太陽の通り道「黄道」に応じて、

四季をさらに細かく分けた「二十四節気」です。

この二十四節気をさらに三等分したのが、七十二候といわれます。

カージュラジャ ティアドは、

こうした古くから日本に伝わる「四季の知恵」を生かして、

その季節にふさわしい美のメソッドを提案。

サロンを訪れる皆様の毎日を、さらに美しくすこやかに導きます。

Carju
Rajah
TIADO

啓蟄	春分	清明	穀雨	立夏	小満
3月5日~ 3月20日	3月21日~ 4月4日	4月5日~ 4月19日	4月20日~ 5月4日	5月5日~ 5月20日	5月21日~ 6月5日



なむしちょうとなる

けいちつ

【啓蟄】 菜虫化蝶

啓蟄は3月初旬から春分の日までを示す、春の二十四節気。とくに末候にあたる3月中旬は、七十二候の「菜虫化蝶(なむしちょうとなる)」。文字通り、冬を過ごしたさなぎが羽化し、美しい蝶へと生まれ変わる頃。私たち女性にとっても、本格的な春の訪れを感じ、美しくありたいという気持ちがいちだんと高まる時期です。まさに美を磨きあげるのにふさわしい季節なのですが、残念ながら寒暖差の激しい気候に翻弄されて、身も心もコンディションが不安定になります。女性がとくに気になるのは「のぼせ」やすくなること。これは冬に蓄えたエネルギーがうまく発散されずに、頭から足に向かう「気の流れ」が滞って生じるトラブルです。「のぼせ」があると、花粉症などのアレルギー症状が悪化しやすくなります。また気の流れの停滞は、冷え・むくみなどの原因にもなりがちです。この時期を調子よくすごすためには、全身の「気」をスムーズに流すことが不可欠です。

にじはじめてあらわる

せいめい

【清明】 虹始見



清明とは「清浄明潔」の略。若葉萌え、花が咲き誇り、鳥は囀り、生命が輝く季節の到来です。4月中旬は、七十二候では「虹始見(にじはじめてあらわる)」とされています。まさに春たけなわ、雨あがりの空にきれいな虹が見られ始めるのもこの頃。爽やかな初夏にむかって、一番すごしやすい季節です。しかしながら、大人の肌の天敵「紫外線」が一気に増えるのも、4月から5月にかけて。心地よい日ざしに誘われて無防備に浴びてしまうと、肌年齢が一気に進むことになりかねません。なぜならば、過酷な冬に生まれた未熟な細胞が肌表面に上がってきている春先の肌は、防御機能が不完全な状態。乾燥しやすく内部が隙間だらけなため、紫外線が肌の奥まで侵入。コラーゲンを傷つけ、シワ・たるみをもたらします。この季節のケアで大切なのは、まず紫外線を防ぐこと。同時に、紫外線ダメージからの回復を、すみやかに促すことだといえるでしょう。

Foot

頭から足へ「気」の流れを整え、春をすこやかに。



春は「気」が上へ上へと上がるため
のぼせが起こりやすくなります。
そんな時も、足をマッサージすると全身の体液が循環。
気が頭から足へとスムーズに抜けていくので、
「のぼせ」もクールダウン。
足のくむくみ・冷えにも効果的です。

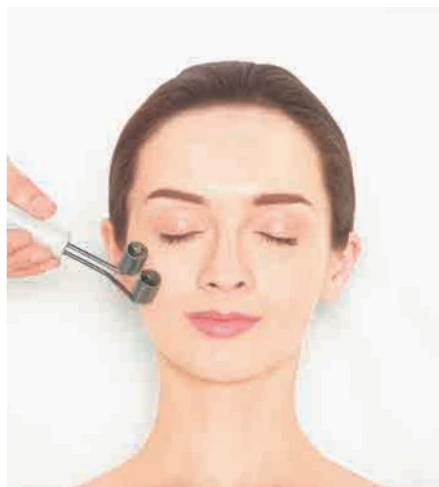
「レッグマッサージ」

15分 5,000円(税抜)

冬の間、凝り固まってしまった足や足首、ふくらはぎを丁寧にほぐすマッサージ。
気の巡りがスムーズになります。

Facial

潤いに満ちた「もちもち肌」なら、紫外線ダメージを防げる。



春先に肌を乾燥させる大きな原因は紫外線です。
さらに、乾燥が進めば進むほどダメージに対する
防御機能は低下。潤いに満ちた肌なら、
紫外線の侵入を最小限に止めることができます。
このメニューで、紫外線に屈しない「潤い美肌」を手に入れて、
みずみずしく明るい肌をキープしてください。

「モイストチュアチャージ」

15分 5,000円(税抜)

ツインローラーを使用し、保湿成分をマッサージ感覚で導入。真皮までケアしながら、
潤いで満ち、ダメージを受けにくい透明感のある肌をつくります。

※組み合わせメニュー等、詳細はスタッフまでご相談ください。※実施期間中、お好みのメニューと組み合わせて、何度でもご利用いただけます。

Home Care

潤す



肌の内側から
「透きとおったツヤ肌」
をキープする。

マリア ギャラン
ミルトーニング ローション
200ml 12,000円(税抜)

与えて持続



潤いチャージ後は、
集中型エッセンスで
「美肌力」を底上げする。

ザ・エッセンスシリーズ
4本セット
12,000円(税抜)

守る



サロンで得た
「ハリ・透明感」を、
紫外線から守り抜く。

ラフォーレ
プロッカートリートメント<EX>
SPF26・PA++
40g 5,000円(税抜)



「旬」をいただき、 美しく健康に

vol.1 <春>

春は、上昇する「気」の熱によって、気分が高まったりイライラしたり。なかなか安定しない気持ちに翻弄されて、疲れを溜めこんでしまうことも…また環境が変わったことでストレスから、胃の調子をくずしてしまいがちです。ここではそんな春の不調を、美味しく食べて解消する旬の食材を紹介します。

セロリ

個性的な香りと食感が魅力のセロリは、ビタミンAとカリウム、食物繊維が豊富。香気成分「ジヒドロフタライド類」などには、イライラを解消する鎮静作用があります。サラダやスティックはもちろん、煮込み料理にも大活躍。

アスパラガス

アスパラガスを代表する成分は「アスパラギン酸」。旨味の本体であるばかりでなく糖質の代謝を促進して、疲労やだるさを解消する作用があります。料理サイトの人気レシピは「豚肉のアスパラ巻」。簡単にできて、おいしさ◎

キャベツ

キャベツの最大の特徴は、ビタミンUという珍しい成分を含んでいること。別名「キャベジン」と言われ、弱った胃腸を整える効果が高いことで知られています。春キャベツはみずみずしく柔らかいので、サラダなどの生食に最適。