

KATO新聞 2019年

感謝
おかげ様で
15周年



トリートメントのある人生

～un azur～

東京都 S・M様【オリジナルフェイスクケアスペシャル パワーツリー60】

アナジュールに通い始めたのは10年前から。あっという間の10年でした。思えば、いつも体調が何となく優れず度々頭痛があり頭痛薬をよく飲んでいました。肌はくすみがちで吹き出物が多く決してお世辞にも綺麗な肌ではありませんでした。しかし、今では薬を飲むことも体調が悪い事ありません。あの頃より身体がシェイプされ服はひとサイズ小さくなりました。肌も周りの人から羨ましがられるレベルの肌になりました。この10年で年を重ねた筈なのにおかげ様で綺麗に若々しくなれたと思います。

加藤さんのアナジュールに通いだしたのは友人の肌がとても綺麗になったことがきっかけです。聞いてみたらフェイシャルとボディのトリートメントを3週間に一度続けているとのこと。「なるほど～エステか。」「エステは行ったことない！セレブが行くところか？ビックリするほど高いのか？」興味津々。たくさん質問した後、私も紹介してもらい一度行ってみる事に。行ってみてエステがこんなに気持ちが良いとは本当に驚きました。私の体調に合わせてブレンドされたアロマオイルは本当に良い香り。天に昇る様な感じでした。肌のトリートメントは1回してもらっただけで生まれ変わったと思いました。そして施術後、加藤さんは私の身体と肌について丁寧に解説してくれました。体質のこと、気になる部分、良い部分、そして今夜からこんなことをしたら良いよ～と。

アナジュールの加藤さんにはそれ以来ずっと肌と身体をお任せしています。思えばこの10年様々なことがありました。子育てや家族のことで悩んでいた時も、加藤さんの手はいつも私を温かく包み込んでくれました。施術の時に、楽しかったことや悩みを聞いてもらうと不思議なもので心と身体がスッキリしてまた前を向けていた様に思います。気が付いてみれば、この10年で一番変わったのは見かけだけでなく自分自身そのものだと感じます。私はどちらかと言えばネガティブで臆病で暗い人間だったと思うのです。でもトリートメントしていただく様になってから、不思議と自分に自信がついて、人に優しくなれ自分のやりたい事に挑戦してみようという気持ちが大きくなっていったのです。あの時、アナジュールに行って本当に良かった。続けて来て本当に良かった。トリートメントは私には欠かす事のできない毎月のリセットタイムになっています。これからも素敵に年を重ねていきたいと思ひます。

「香りは 欠けたものは補い能力を開かせる」



アナジュールは、お客様の体質・お悩みの原因・季節・その日のコンディションに合わせてトリートメントさせていただいております。

この秋、S様にブレンドしたアロマオイルをご紹介します。体質が改善し体調が安定しているS様なので施術の日の心と身体のコンディションと香りのご希望をお伺いしてブレンドさせていただきました。10月はお仕事がお忙しく少しゆっくりしたいとの事でした。毎年若い咳が出始める頃なので予防のために気管支にも良い精油をブレンドしています。

<ホーウッド フランキンセンス ユーカリ>

来年
1月

来年1月のスペシャルメニューはイオンアクティブ！ 今もっとも自信をもって
おすすめするイオンアクティブを特別価格でご提供いたします

イオンアクティブ 60分 12,000円⇒8,000円(税抜)

90分 16,000円⇒12,000円(税抜)

*加藤新聞を送付している方だけの特典です(1回のみ)



その効果は高くまるで肌が若返るようなイメージです 海外でも高く評価され美容業界のWeb
サイトの **Beauty heaven** でも賞を受賞しました このタイミングで是非イオンアクティブの効果
を実感してみてくださいコースは3つ！

<水分たっぷりうるおい肌コース> 肌の老化が気になる方 乾燥肌 敏感肌にオススメ

<色素沈着のないクリア肌コース> シミが気になる肌 クスミ肌にオススメ

<ニキビのないつるっと肌コース> ニキビや吹き出物ができやすい肌にオススメ

「イオンアクティブ」は、より美しいお肌を育てるためにつくられた皮膚再生のトリートメントです

イオン化されたプロ用のコスメを使いハンドテクニックと機器テクノロジーで上品で美しいお肌にします

来年
1月

生姜湯で熱い蒸しタオルをつくり身体を温め身体を自然治癒力を高め治す方法があります
これを食養生法といいます 腰痛・リウマチ・婦人病・肩こり・関節痛・胃腸病・・・等々多く
の症状に効果が期待できます 1月～2月の期間中、ポティの施術をご希望の方に
ジンジャーホットパックを無料でさせていただきます たっぴりの生姜湯を含んだ温かいタオルで首
・背中全体・仙骨・腹部を温めると身体の中からポカポカと温まります 季節に合わせた養生は
体質を改善し病気にかかりにくい健康な身体をつくれます 是非お試しください



来年2月
リリース

「香りは 欠けたものは補い能力を開かせる」

**アナジュール アロマセラピーフュージョントリートメント 35,000円(税抜)/180～210分
<コンサルテーション30～60分 トリートメント150分>**

来年2月から新しいトリートメントメニューをリリースします。

“女性性を高め心を解放できる”オールハンドの全身アロマトリートメントです(フェイシャル&ボディ)。

この3年半の間、サロンの仕事を続けながらこの技術を身に付けるために学び続けてまいりました。

そして、本年9月にこの技術でIFA国際アロマセラピストの試験を受けました。非常に厳しい実技と筆記の試験でしたがおかげさまで合格することができました。また、イギリス人試験官のジェーンからは“最高ランクのディステインクション”の評価を頂戴いたしました。今、やっとメニューにして皆様におとどけができることを心から嬉しく思います。詳しくはメニューをご覧ください。

自分自身の
心に気付く
カウンセリング

身体と心と魂に
必要な
一期一会の
ブレンド

心を
解放する
トリートメント

発送元:(株)インディヴィマックス 直営サロン unazur (アナジュール) 代表:加藤敏子

〒136-0074 東京都江東区東砂 4-24-3-1034 TEL 03-5683-7538

<http://www.unazur.info> toshi2@rmail.plala.or.jp

～トリートメントと食でトータルな美しさを提案～

IFA国際アロマセラピスト アロマ環境協会インストラクター 日本エステティック認定エステティシャン
スキンセラピストエキスパート エゴギョウ食養学セミナー講師 漢方スタイリスト

薬膳漢方スタイリスト 各種美容講師

アナジュールで一年の養生を。 自然と共に生きると健康になります。



「春は補陽（ほよう）とデトックス」

春とは、立春（2月4日）から立夏（5月5日）までをいいます。

2月の気温は低くまだまだ寒い日が続きますが、季節は確実に春へと向かって「陽」の気が高まっています。この時季は自然の「陽氣（ようき）」を身体に取り入れる事を心がけましょう。そうすれば、次の季節である「夏の盛長の氣」に適応する能力が生まれ、夏の足腰の冷えを感じなくなるなど不調が感じられなくなります。そして、春のお彼岸になったら身体に溜まった老廃物などを外に出すのに適した季節となります。アナジュールでは毎年スピードデトックスをされることをおすすめしています。

●春の養生のポイント

- ①「陽氣」を身体に取り入れるには朝は早めに起きて春の朝日を身体いっぱい浴びて歩きましょう
- ②春は心の養生も大切です。春は植物が芽を出しはじめるのと一緒に心にも意欲が芽生えてきます。心中の意欲は押さえつけないで育つと育てましょう。
- ③超うまい米（玄米）・黒米・雑穀・甘酒など限られたものだけで10日間を過ごすスピードデトックスは昔から行われている養生法のひとつです。身体の老廃物の排出を高めて体内を綺麗にするだけではなく偏った体質を改善し健康な身体をつくります。季節的にはお彼岸から5月いっぱい位が適しています。

●春のお食事のポイント

- ①「陽氣」は外部から侵入する病気の原因から身を守る作用があると考えています。春は「補陽（ほよう）」と考えてください。自然の陽氣を取り入れるようにしましょう。補陽効果に優れた食べ物としてネギ・にら・ニンニクなどがあります。
- ②春は甘みの多い食べ物を摂るように心がけます。甘みといってもケーキやチョコレートの甘みではありません。胃と脾のはたらきを助ける自然の甘みです。ナツメ・やまいもなどがおすすめです。

●春のサロントリートメント

- ①1月から引き続きジンジャーホットパックで首から仙骨と腹部を温めると身体全体が温まります。（詳しくは冬に記載）
- ②ボディ…基本的にはお客様のお悩みに合わせますが、身体を温める・老廃物を排出しやすくする・陽の気を取り入れやすくする精油をお選びします。また、不眠・イライラ・うつ状態・怒りなど陽気が上がることに身体のバランスを崩す方もいます。その様な方には香りの強い「氣」を巡らせる精油を使ってトリートメントさせていただきます。
- ③フェイシャル…春という季節の特徴である「風邪（ふうじゃ）」の影響を受けて乾燥し肌表面がうすくなり荒れやすくなります。その様な状態が続くと敏感肌になったり、紫外線の影響を受けやすくなりシミの原因にもなります。この季節は角質の状態を整え保湿をしっかりさせコンディションを整えます。

夏

「夏は蕃秀（ばんしゅう）」

夏とは立夏（5月5日）から立秋（8月7日）までをいいます。

夏の3ヶ月間を「蕃秀（ばんしゅう）」といって、人も草花のように繁栄し華やかで美しくなることをいいます。天の氣は降り、地の氣は昇って天地の氣が互いに交わり花を咲かせて実らせる季節です。この季節に夏の「氣」に沿った養生をすることにより秋を健やかに過ごすことができます。

●夏の養生のポイント

- ①少々夜更かししても良いですが、朝は早く起きて夏の暑さを嫌がることなく戸外に出て朝日に向かって歩き体内の老廃物を排出します。新鮮な空気を吸い込むと身体の「氣」がつけられやすくなります。
- ②夏は「湿氣」と「暑さ」から身体を守ることが必要です。「湿氣（湿邪）」の影響を受けると浮腫みやすくなり身体が重だるくなり、食欲不振や胃が重いなどの症状が現れます。「暑さ（暑邪）」の影響を受けると唇や舌が渇く、便が硬くなる、尿が黄色くなる等水分の代謝が乱れた症状がみられます。このふたつの養生には、一気に大量の水をとるのではなく、こまめな水分補給（水かお茶）を心がけます。また食事中に水を飲む事は控えましょう。胃に負担をかけ消化吸収能力を弱めます。

●夏のお食事のポイント

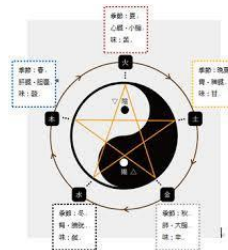
- ①体内の熱を取り除き（清熱）水分代謝を促進させる（利水）季節のお野菜などを取り入れたお食事を心がけましょう。酸味のある味付けも良いです。但し冷たいものや生ものの摂りすぎには気を付けましょう。
清熱の食べ物…苦瓜・緑豆・トマト・もやし
利水の食べ物…スイカ・きゅうり・冬瓜・ハトムギ
- ②暑さに加え食事や生活習慣の乱れから夏バテになる方がいます。「陰の氣」を補う滋養食を取り入れてみましょう。
夏の滋養食…玄米甘酒（常温）・玄米粥・うなぎ・ニラ・ネギ・生姜（薬味を上手につかきましょう）

●夏のサロントリートメント

- ①ボディ…身体の陰陽のバランスを崩している方は夏の時期が一番多いです。理由は外の暑さとお部屋の冷房です。また、胃腸が冷えている方や浮腫みで悩んでいる方も多いため乱れた陰陽のバランスをアロマで元に戻すトリートメントをします。特に夏におすすめのサマルボディトリートメントは身体の芯を温め皮膚表面の粗熱をとり体調を整えます。
- ②フェイシャル…夏は多くの方が紫外線の影響を受けています。紫外線は将来シミだけでなくシワにもつながります。活性酸素を取り除く施術やターンオーバーを積極的にしていく施術をさせていただき未然にトラブルを予防します

養生とは

養生とは今の季節だけを対象とするのではなく次の季節のために基礎をつくることでもあります。体調不良の多くは前の季節の養生不足で引き起こされることが多いのです。今の季節に養生することによって次の季節には病気にかかりにくくなります



秋

「秋は潤肺（じゅんぱい）」

秋とは立秋（8月7日）から立冬（11月7日）までをいいます。

8月中はまだまだ暑く秋を感じることはできませんが、空を見てみると秋の雲が見られます。田舎に行くとトンボもたくさん飛んでいます。9月中旬くらいからは気温と湿度が下がり乾燥（燥邪）の影響が一番受ける季節です。乾燥を受けるのは「肺」。「肺」は乾燥が大嫌い。この乾燥により皮膚のかさつきや便秘といった症状にもつながります。自然界は収穫の時期を迎えます。気持ちを外に向け過ぎず「氣」を内側に収める様にし安らかにするように心がけます

●秋の養生のポイント

- ①早寝早起きを心がけ、9月中旬くらいから乾燥に気を付けます。特に秋の前半は夏の熱が身体に残っているため乾燥しやすく空咳をする方が多いです。次は冷えに注意です。温度が下がることによって頭痛・鼻づまり・関節痛などの症状が現れやすくなります。
- ②「秋凍（しゅうとう）」という言葉があります。「秋は慌てて厚着をしない」という意味です。詳しく言うと秋は身体に夏の「熱」が残っているので徐々に寒さに慣れていけばよいということ。ただ、秋は天気が激しく変わりますのでこまめに衣服の調整をしましょう。ちなみに春は身体に冬の「寒」があるのでしばらく厚着のまま徐々に温かさに慣れましょう。

●秋のお食事のポイント

- ①秋の養生は乾燥を防ぎ肺を助けることが大切です。「酸甘化陰」といって酸味と甘みの組み合わせは身体に潤いをもたらすとされています。例えば梨やブドウは「酸甘化陰」の代表的な果物です。

身体に陰の氣を養い潤いを与える食べ物…梨・ぶどう・白きくらげ・白ごま・ゆり根・蜂蜜・松の実・吉野葛
肺に良い食べ物…蓮根・大根・ワサビ

●秋のサロントリートメント

- ①ボディ…肌が乾燥する方が増えますが、玄米を多く召し上がっているお客様はお肌が潤っている方が多いです。玄米がもつ身体の排出機能が正常に保たれているので皮脂や汗の分泌がスムーズに行われている結果だと感じます。アロマオイルは肺を中心とした呼吸器系を養生するユーカリやフランキンセンス、ニアウリなどのブレンドを楽しんでいただきたいです。
- ②フェイシャル…乾燥した空気に触れている角質が乾燥してきます。肌を潤わす精油をたっぷりのクリームに加えゆったりとマッサージ。仕上げのマスクで水分たっぷりのお肌に仕上げます。



冬

「冬は養腎（ようじん）」

冬とは立冬（11月7日）から立春（2月4日）までをいいます。

冬は無理をせず「腎（腎臓）の氣」を養いましょう。春まで「氣」を熟成させます。これを怠ると冬に冷えを感じるだけでなく春に手足が冷えて気力体力が落ち、「春の氣」に適應する能力が低下し、筋力低下・目がピクピク・めまい・頭痛など春の季節特有の不調をおこす方がいます。

●冬養生のポイント

- ①早く寝て遅く起き、睡眠時間をたっぷりとりましょう。朝は朝日が昇ってから起きるのが理想です。
- ②冬の寒さは私たちの体内の活動を衰えさせ血行も悪くさせて多くの病気の再発や症状の悪化を招く原因となります。特に腎（腎臓）は冬の間のエネルギーを維持し、活動が活発になる春のためにエネルギーの備蓄を行っている場所と考えられています。この冬の時期に寒さから身を守ることによって腎の養生につながり働きを助けることとなります。冬は皮膚からの水分が排出されにくくなり体内の不要な水分のほとんどは腎と膀胱の働きによって尿として排出されます。この為、腎（腎臓）への負担が大きくなる冬に頻尿・膀胱炎・泌尿器のトラブルが多くなります。

●冬のお食事のポイント

- ①寒く乾燥している冬の気候に合わせて補養の食事を楽しむことをおすすめします。身体を温める食物で腎のはたらきをよくします。トマトやきゅうりなどの夏の野菜は、売っていても召し上がることは控えましょう。冷えを招きます。腎を保養するたべもの…黒米・黒豆・黒きくらげ・昆布・わかめ・ひじき・牡蠣・エビ・人参・やまいも・れんこん・ニラ
- ②身体を温める調味料や薬味なども効果的に取り入れましょう
身体を温める食材…生姜・山椒・ネギ・ニンニク・こしょう・シナモン・唐辛子

●冬のサロントリートメント

- ①ボディ…1月～2月はジンジャーホットパックを無料でサービスしています。これは昔から伝わる「しょうが湿布」といわれる養生法のひとつ。生姜の煮汁を含ませたタオルを首から仙骨までと腹部を湿布している間に足のトリートメントをします。まるで温泉レベルの気持ち良さ。アロマオイルはジンジャー・シナモン・ペチパーなどをブレンドし身体を温めます。
- ②フェイシャル…毛細血管の血流が悪くなり肌に酸素や栄養が行き渡らなくなりツヤやハリがなくなります。そんな時は副交感神経のはたらきを良くするよりゆったりとしたマッサージをさせていただきます。仕上げは肌に必要な栄養を補うタイプのマスクや炭酸効果で毛細血管の血流を良くするマスクをご準備しています。