



あなたらしく美しく..

## ごあいさつ

こんにちは。いつも**デトックスサロン Rana** をご利用頂きありがとうございます。東生駒に移転して早くも半年が経ちました。サロンのロゴも新しくなり、今後もより皆様に愛されるサロンを目指し努力して参ります。

そしてこの度、もっと Rana を身近に感じて頂きたく、Rana 通信を再発行することになりました！今後二カ月に1回のペース(あくまで予定?) で美容・健康の情報やサロンのお話しなどを拙いながら書いていきますので、お付き合いいただけたら幸いです。

初回にあたる今日は**サロン Rana** について少しお話ししたいと思います。

**Rana** ではデトックスを重要視しています。

『加齢と共に〇〇が減少するからサプリを飲みましょう』。

『お肌の〇〇が不足するとシワになるから化粧品で補いましょう』。

それが今の美容の「常識」です。でも私達は日々の食べ物にもそこそこ気を使って、美肌に「良い」とされる化粧品を毎日毎日使っているのに、結果はというと・・・満足されていない方がほとんどです。どれだけ頑張ればいいのか・・・加齢には勝てないのかしら・・・というのが多くの方が抱える不安です。

実はお肌でも腸でも栄養は吸収出来ていないのです。

私たちの生活環境の中にはたくさんの有害物質が存在します。環境汚染・残留農薬・食品添加物・喫煙(受動喫煙)などなど…。生きている以上、どうしても絶えず体内に入ってきてしまうのです。

体内に有害物質が溜ってくると、いくら栄養価の高い食品を摂っても吸収されにくくなり、期待している十分な効果が得られません。さらに体調にも悪影響を与え、肩こり・冷え症などの慢性的な不調を引き起こしたり、免疫力が低下したり、肌の老化や生活習慣病の原因となります。

お肌も同じです。そもそもお肌は吸収する様には出来ていません。しかもターンオーバーが滞って、古い角質が溜まったお肌にいくら高級な化粧品を使っても効果は半減します。

ましてやその化粧品自身がケミカル成分満載だったら・・・何をしているのか? です。

ですから、**まずお肌も身体も「デトックス(毒素排出)」が大事なのです。**



その上で自分自身できれいになれる「力」を取り戻す。そういった「方法」が一番だと信じています。

**お肌も身体も本来は自らを癒し、綺麗になる力を持っています。**

それを呼び起こすことは、どんなサプリや化粧品にも勝ります。

サロン名の由来であるラナンキュラスの花言葉は「貴女はとても魅力的」です。

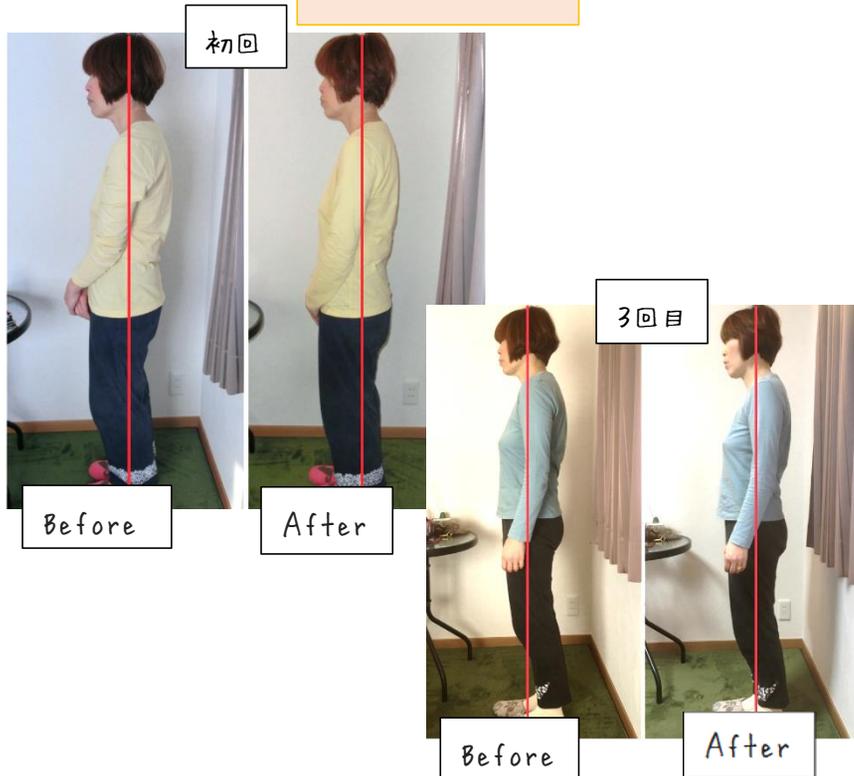
薔薇にはバラの、野に咲く花には野に咲く花の魅力があるように全ての女性にはそれぞれ違った魅力が備わっています。

それを最大限に引き出すお手伝いをするのがラナの使命だと考えています。

美容に関する事でお悩みがあればどうぞお気軽にご相談ください。



## お客様紹介



ラナの人気メニューであるリwindセラピー前後のお写真です。同じ姿勢の作業が多いお客様(アクセサリー作家さん)なので、どうしても猫背になり首も前傾しがち。頭痛もひどく、鎮痛剤は手放せなかったそうです。1回の施術で姿勢がかなり改善され、頭痛薬もやめる事が出来たそう！3回目は更にスッキリしていますね。今まではやりたい事があっても身体が悲鳴を上げて出来なかったけど、身体が楽になったので今は何でも出来ます！と喜んで頂いています。

## 知っておきたい豆知識



### インフルエンザには焼き味噌!?

今年はインフルエンザが大流行しましたね。辛い思いをされた方も多いのではないのでしょうか？

食養学の先生の、お薬に頼らなくても良い、台所で出来る処方箋をご紹介します。

用意するもの：良いお味噌・番茶・ねぎ・しょうが

- ① 番茶をよく煎じておきます。
- ② その間にゴルフボール大の味噌を焼きます。  
油をひかず、空焼きです。お好み焼きを焼く要領でパタパタ裏返ししながら黒くなるまで焼きます。
- ③ 出来上がったたら丼鉢に入れて、煎じておいた番茶で割ります。
- ④ 白い部分とひげ根も加えて刻んだ木ぎを大匙一杯、しょうがのしぼり汁を2,3滴加えます。
- ⑤ 一気に飲んで、もう一枚ふとんを重ねて寝ます。



身体が芯から温まり、汗をしっかりとかけるので一晩で治るそう！もちろん普通の風邪の時にも効果的です。

いざという時の為にぜひ覚えておいてください。

出典：春貴 あすなる日記より



ラナホームページ



ご予約サイト



Detoxsalon  
**Rana**  
トータル肌・美尻専科

0743-61-5276

奈良県生駒市辻町771-17