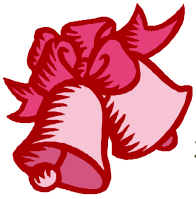


# 12月のインフォメーション



## 12月のインフォメーション



本年もリナ・グリーンをご愛顧いただき誠にありがとうございました。

今年も、振り返るといろんな出来事がありました。

いいニュース・悪いニュースともに、インパクトの強いものばかりでしたが、

時間の経過と共に、徐々に関心も薄れがちになってしまいます。

一年の終わりに、今年起こった様々なことを振り返ってみましょう。

### 12月おすすめトリートメント



ハーフボディトリートメント(¥7,350)

+

フェイシャルベーシックコース(¥6,300)



通常 ¥13,650 **¥9,800!!** (120分)

今年1年を締めくくるトリートメントにふさわしい、ボディとフェイシャルのトリートメントです。2006年も最後ということで、1年の疲れをスッキリとリフレッシュして新年を迎えていただきたいと思い、トリートメントも特別割引とさせていただきます。ハーフボディトリートメントで、血行を促しリンパの流れや代謝を活発にしてから、フェイシャルトリートメントをすることで、普段よりも顔色がパツと明るくなり、首・あご周りのコリやこわばりもスッキリします。

今年最後のご褒美はこれで決まり

#### \* 皆さまへお知らせ \*

毎年恒例となっておりましたクリスマスパーティですが、今年は思うように会場の手配ができず、残念ではございますが開催することができません。誠に申し訳ございません。

そのかわりに、2007年初夏の頃に、“ハーブの花と料理の楽しめるイベント”などを計画しております。その際はご案内いたしますので、お楽しみに！

## 伝統あるスパゲリック化粧品 ソルーナ

### ○ “錬金術” から生まれたソルーナ化粧品 ☺

錬金術って・・・ちょっと怪しげですよ。字の通り、金を作り出そうとしていた人たちのことです。ハリーポッターにも出てきた、あの“賢者の石”と呼ばれる物質の力を借りて、卑金属を貴金属に変えることができると信じて、科学者・医者・学者などが研究していたのです。

そうした理論の根底にあったのが、ギリシャの哲学者・アリストテレス（アレクサンドロ大王の家庭教師）の、「自然界のあらゆる物質は、変化する性質を持つ」という思想です。古代ギリシャで起こった錬金術は、11～12世紀にかけて西ヨーロッパへ伝えられていきます。中国にも渡っているそうです。「金を産出して大金を手にしたい」と思う人々によって、更に何世紀にも渡って研究が重ねられていきました。“近代科学の父”といわれ、数々の業績を残したあのアイザックニュートンも、この実験に多くの時間を費やした結果、彼自身が水銀中毒に冒されてしまったそうです。実際は、いくらかの金を手にした人もいますが、成功したということはないようです。もっとも、錬金術師の中には、錬金術によって本格的に現在の科学を研究する土台が築かれたと考える人もいました。錬金術師たちの長い間の研究においては、まだまだいろんな範囲に面白い研究があったようです。

ここで、なぜ錬金術とスパゲリックが関わるのかといいますと、『スパゲリック医療（ドイツ古来）』は、この錬金術の研究の過程で発見されたものなのです。錬金術師の一人、スイスの医者、フィリップス・パラケルススという人物が、錬金術の技術を応用し医薬品を作ったのです。パラケルススは、自然現象と医療はとつても密接な関係を持っているということを主張。しかし、今から400年前、この考えは陽の目を見ることなく、ただ笑いものにされるだけでした。

(フィリップス・パラケルスス)



(アレクサンダーフォン・ベルヌス男爵)

ところがその後、錬金術師であり詩人であったアレクサンダーフォン・ベルヌス男爵が、19世紀に膨大な数の古い医学書を集め続け、その中でもパラケルススの『スパゲリック』に興味を持って熱心に研究し、ドナウ湖畔にある自分の城の研究室で医薬品と化粧品を製造したのです。

これが、『スパゲリック化粧品・ソルーナ』の誕生です。

### スタッフのひとりごと

このコーナーは、スタッフのつぶやきをそっとお話するコーナーです。今月は橋本が担当です。

つい先日、「今日はデニムを買うぞ!」と決めて、セレクトショップでブーツカットのデニムを購入しました。今年はスキニーデニムが流行していますが、私は断然ブーツカット派なので、何着も試着をして購入を決めました。ブランドなどのこだわりは特にはないのですが、デニムに関してはブーツカットじゃないといやなのです(笑)なぜか変なこだわりなんですけど・・・でも、こういう買い物をした後は、気分もスッキリしてなんだかウキウキしてしまいます。他にも変なこだわりはいくつかありますが、いろんな人のこだわりを聞くと、それぞれの個性があっておもしろいです。自分のこだわりを指摘されたり、友達の変なこだわりを見つけると、それだけで話が盛り上がってしまいます。こんなくだらないことで盛り上がる私は、一体何なのでしょうが・・・。皆さんは、「これだけは譲れない!」というこだわりはありますか？

### = 12月の定休日 =

毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)・31日(日)

今月は閉店時間に変更になる日がございますので、トリートメントのご予約はもちろん、お買い物のご来店の際はお気をつけ下さい。

12月10日(日)PM5:00にて閉店 / 12月19日(火)PM6:00にて閉店

年末年始は、12月31日(日)～1月4日(木)までお休みとさせていただきます。

1月は、5日(金)からの営業となりますので、よろしくお願い致します。



Lina Green  
TEL 054-205-0308



# \* Lina LOHAS通信 \*



もうすぐ師走になります。今年も一年の汚れを落とすために大掃除をしなくてはいけないと思いつつ、「あ～面倒だな」「どこから片付けようかしら」「捨てるのを決めるのが大変だわ…」などと考えてしまうと、一日一日と先延ばしになってしまうなんてことはありませんか？



日頃から、「捨てる・片付ける」を心がけている人は、お部屋もスッキリきれいに磨いて整理されているはずですが、この“捨てる”ということがなかなか難しく、いざ捨てようかという時でさえ「でもいつか使うかもしれないなあ」となってしまいます。確かに、慣れ親しんだモノを一気に処分するのはとても悩むところです。勿論、片付けだからといって無理に捨てることはありません。でも、知らないうちにモノが増えて部屋の掃除もやりにくかったり、戸棚の中がごちゃごちゃしたりとなると、心が重くなってしまいます。すっきり片づけができると、今までの部屋が広がったように見えたりして心が晴れやかになります。

最近では、“整理術”“掃除学”“片付法”なるハウツー本がとてもたくさん出回っていますが、今回のリナロハス通信では、チョット心にとまった本のことをご紹介しますと思います。

精神科の治療・心理相談にあたっている精神科の専門医、墨岡 孝（すみおか たかし）さんの近著『いやな気分がスーッと晴れる本』は、ストレスをなくす・忘れる・増やさないためのいい習慣や日常生活の知恵がいっぱい書かれています。子供が巣立ち、これから輝かしい毎日を過ごせるはずの50代女性に、心の病“更年期うつ”になってしまう人が増えているそうです。

うつ症状に陥りやすい代表的な例は、子供が巣立った後の“空の巣症候群”、親を看取った後の“燃え尽き症候群”の人。子供が全ての生活をして、趣味も自分の世界も何もない人などは要注意。“更年期うつ”は、女性ホルモンの急激な減少によって自律神経のバランスが崩れ、身体的不調を伴うのが特徴です（眩暈・不眠・肩こり・ホットフラッシュ・頭痛などの不定愁訴）。日常生活に支障が出るような場合は、婦人科だけでなく、精神科を受診してほしいと、墨岡先生はおっしゃっています。先生は、十分なカウンセリングをしたうえで、うつの症状が軽い人にはまず、「楽しんでできる気分転換として、部屋の片付け・模様替え・掃除などがおすすめ。適度に体を動かすことで気分転換できますから、引きこもり状態になっている気持ちが少しずつ外に向けてゆくので、非常に効果的です。掃除で全身を動かすことで、脳内ホルモンが増え、うつの改善・予防に役立ちます。」

とおっしゃいます。得意な掃除をすることがきっかけで、更年期うつからみごとに脱出できた女性もいらっしゃるとのこと。

掃除は、言ってみれば全身運動で、いつでも気軽にお金もかけずにできて、その上部屋がきれいになるというおまけ付き。あくまでも“気分転換”と思いましょう。一度で思うように片付かなくても、自分を責めないで、「きれいになってよかった」と満足して自分自身を褒めましょう。



リナ グリーン  
Lina Green  
TEL 054-205-0308

