

新商品！足用ソープ 爽藍（サラソ）

夏！サンダルを履いたり、足を出す季節ですね。
かかとの角質や、足のムレ・ニオイが気になります。

当店で使っている植物染めカラーのタデ藍のメーカーさんから、タデ藍の入った足裏用のソープ爽藍（サラソ）が発売されました♪

タデ藍は昔から抗菌や消臭、虫除けなど薬効性が高く、色々な物に使われていました。そんなタデ藍がたっぷり入ったソープで、古い角質を落としツルツルなかかたに。気になるニオイもなくなります。

ペースト状なので使いやすく、お風呂に置いていても固形石けんのように溶ける心配がありません。ユーカリやベルガモットが入っていて香りも爽やか♡

実は、去年タデ藍の畑や工場を視察に行った時には開発中で、私たちは試作品をいただいて一足先に試していました。
本当に角質が柔らかくなって、使い続けているとかかたがツルツルになりましたよ☆
とても気に入っていたので、発売を心待ちにしていました。

基本的には毎日使ってOK！
肌の様子を見て2、3日に1回の角質ケアとして使っても良いですよ。

フットケア商品は色々ありますが、この爽藍は植物成分だけで作られた無添加の商品で、そこも嬉しいポイントです♪



そして、このタデ藍のメーカーさんのことが、ヤフーニュースに掲載されました！

商品開発のきっかけや、商品が完成するまでのご苦労などをお話しになっています。

定年後から始めた開発は、タデ藍を育てるのも初めてで、白髪染めにするための研究も何度も行ったそう。

記事は、お店でも読めるように用意してあります♪

去年、視察でお会いした時も沢山お話しくださって、その知識量にビックリでした！何年もかけて完成しましたが、より良くするためにまだまだ研究中だそうです。

タデ藍の商品を増やそうということからできたのが、足用ソープの爽藍（サラソ）です。

気になる方は、気軽にお声かけてください♪

夏だけじゃなく、冬にブーツを履いてムれる、ニオイが気になるという時にも良さそう！

by kumagai

富岡八幡宮例大祭（深川八幡祭り）

神田祭・山王祭とともに江戸三大祭りに数えられる富岡八幡宮例大祭！

担ぎ手へのお浄めとして水をかける「水かけ祭り」としても知られています。
沿道からはみんなで御神輿や担ぎ手に向かって水をかけまくる！
参加しても楽しいし、見るだけでも楽しいです♪

新型コロナの影響で前は開催できなかったため、6年ぶりの開催になります。
御神輿の担ぎ方練習をしていたり、気合いが入っている様子です!!

深川八幡祭りは8月11日（金）～15日（火）に開催。

12日（土）は神様が乗った御鳳輦（ごほうれん）が渡御し、そのお礼として
翌13日（日）に各町会の御神輿50基以上が連合渡御を行います。

御神輿が連なって練り歩くのはすごい迫力だそうです!!

私は初めて見るので楽しみー♪お店の近くも通るので、仕事の合間に見られたらなぁと思ってます。

また、14日（月）、15日（火）は、能舞台や琴演奏、お茶会など、いろいろなイベントがあるそうですよ♡

by kumagai



価格改定のお知らせ

いつもひまわり美容室をご愛顧いただき、本当にありがとうございます。

この度、依然として続く物価上昇のため、大変心苦しいのですが、2023年9月14日より価格改定をさせていただくことになりました。メニューによって異なりますが、100～200円程度の価格改定となります。
なにとぞ、ご理解のほどお願いいたします。

今後も皆様にご満足いただけるよう努力して参りますので、ひまわり美容室をよろしくお願いたします。

今年は猛暑が続いております。お体に気を付けてお過ごしください。



分子栄養学とは 健康で楽しく毎日過ごせるお手伝いをしたくて♪



私がずっと学び続けている分子栄養学。1月の終わりには、試験を受け、分子栄養学アドバイザーの資格もいただきました♪
奥の深い分野です。今もずっと学び続けています。

どうしてこんなにハマってしまったかという、足りない栄養素を知って、足してあげることで、心と体の不調を改善することができる。食事療法で症状を緩和させたり、改善することができるということに驚きとすごさを感じて♪

いろいろな人の症例を聞いたり、分子栄養学の栄養療法を取り組まれて、変わっていた人たちの話を聞く度、栄養ってあなどれない！と実感。

食事を変えることは薬と違って、即効性はないけど、根本的なところや問題にアプローチしてゆっくりとその人の不調や症状やメンタルも改善させて、気持ちや考え方も変えて行く。それがすごいなーって。

食事は大事だと思っていたけど、いろんな不調が食事に直接的にも関係していたと思うと、びっくりでした。

分子栄養学で何が分かる？

例えば、疲れやすい、やる気がでない、動悸がする、立ちくらみがする、めまいがする、頭痛がする、イライラする、不安になる。

もう歳だからかな。更年期だからかな。最近忙しいからかな。イライラや不安症は性格かな？

なんて思っていた症状も、実は隠れ鉄欠乏だった、低血糖だった！エネルギー不足だったー。なんてことも良くあることなんです。

食事を改善することで、改善していった症例も多くあります。

そして、うつ病かな？いつもなんだか不安、パニック症になる。それらも実は低血糖が原因だった。足りない栄養が問題だった！ということも。

なので食事を改善し、低血糖を改善することで、うつ病のような症状が落ち着いて、元気に学校や会社へ行けるようになった。そんな症例も多いんです。



分子栄養学とは何？

分子栄養学とは、正式名書は分子整合栄養医学といいます。
分子栄養学やオーソモレキュラー療法とも言われています。



この分野は薬だけの対症療法ではなく、根本治療をし、自然免疫を高めることを目的としています。

分子栄養学とは、身体に必要な栄養素を摂取することで、細胞を元気にして、お薬だけでなく、自然治癒力や免疫力を高めることで、病気を治療し、未病を防いだり、改善させてくれます。

そして私が勉強している分子栄養学では食べている食事や生活習慣や体調から、まずは個々を知るところから始まります。

「個々が違う」とは？

個々が違うとは、女性であるか男性であるか。子供か成人か高齢者か。筋肉があるかないか、月経があるかないか。消化吸収はちゃんとできているかどうかなど。生活のライフスタイルも様々です。食べているものによっても違いがでます。

その他いろんな要因で体の体質は人それぞれ違っていきます。

その体の状態を知り、自分に合った養生の仕方を知ることが分子栄養学の大事なところですよ。

食事表とアンケートなどのお答えで あなたの体質や足りない栄養素がわかります



あなたの健康法や食事はあっていますか？

健康に良かれと思っていたこの生活習慣、運動、サプリ、食事の摂り方はあっている？
世の中の情報にのっかって、良かれと思ってやっていたことが、逆にご自分にとっては、
デメリットになっていることもあるんです。それは個々が違うから。

ご自分の体の状態やウィークポイントを知って、
自分にあった健康法やダイエット法、養生の仕方を知ることができるのが分子栄養学です。

私も健康に良かれと思ってやっていたのに、実は合っていなかったケースがいくつもあります(笑)

分子栄養学でいろいろと学びました。

私も過去、1週間に1度ファスティング(断食)をしたり、プロテインをガブガブ飲んだりしていました。

でもこれは私の体には合っていないものでした。



私には間違いだった健康法

ファスティングとプロテインは私には合っていなかったー

●ファスティング(断食・欠食)をすることとで体脂肪も落ち、体重も減りましたが、エネルギー不足だった私の体は、「食べない時間を作ること」でさらにエネルギー不足になり、低血糖症状が強くなるようになっていました。代謝も落ち、筋肉量も減りました。痩せても他の不調になっていました。

●メガビタミンで健康にと書いている本を読んで、体にはプロテインは大事！と思って一時、プロテインドリンクをガバガバと飲んでいましたが、私は胃腸が弱く、消化力が悪く、プロテインドリンクは合っていなかったのです。プロテインドリンクって消化が良さそうに見えますが、そうでもないのです。

分子栄養学で知った私の体の状態

気がついていませんでしたが、私は消化吸収力が低く食べても栄養になりづらい。そして、低血糖でしたー。

●私、低血糖が原因で、夕方になるとフラフラ、ドキドキ、血の気が引くような症状が出ていました。
そして低血糖症状が出ていることは、血糖を維持できない、エネルギー不足でもあることも知りました。

●私は胃腸が悪い、つまりは消化吸収がちゃんとできていなかったという自覚はなかったのですが、そういうことも分かりました。せっかく気を遣って食べていたものが、ちゃんと消化吸収されていなかったという、私にとっては衝撃的事実でした(笑)

分子栄養学を通して、自分の体のことを知り、自分に必要な食事の仕方や足りない栄養素を学ぶことができました。
そして養生する方法を知りました。

体の状態チェック&栄養・生活アドバイスメニューを考案中♪

分子栄養学アドバイザーの資格を取る前から、取った後、今もずっとアカデミーでは、いろんな方の体の不調や栄養生活に関する症例解析を勉強させていただいています。今は実際にプレモニターでいろんな方を拝見させていただいております♪
その方の体質をお伝えして、個々に合う養生の仕方をお食事などでアドバイスさせていただいています。
皆様から喜んでいただき、またいろんなご意見や感想をいただき、嬉しく思います。

私の体質ってこうだったの？良かれと思った食事、実は私には合っていなかったの？

私には、もっとこの栄養素が必要だったんだ！

この不調は、これが原因だったの？不調は実は年齢だけの問題ではなかった！

知っているようで知らなかった自分のこと。食事と不調の関係などを知る機会ができました。

など、など、いろんなご意見や感想を聞かせていただき、私も嬉しく思います！

より多くの人に、ご自分の体のことを知るきっかけにさせていただきたく、メニュー化も考えております。みんな同じではないから、それぞれに合ったお食事方法や健康法をお伝えしたくて。

そして何より、健康で楽しく毎日過ごせるお手伝いをしたくて！またその時には皆様にご紹介いたしますね♪