

arik

BEAULAX ORIGINAL [SPRING] Vol.10

ビューラックスオリジナル情報紙【ありく】
編集・制作：観ビューラックス
〒421-1216
静岡県静岡市葵区羽鳥大門25-63
TEL.054-276-2588
FAX.054-276-2589
編集委員：海野 未夏・
牧野 和喜子・中村 昌平
真田 剛志・岡田谷 美樹



●MY HAIR kataha
free:0120-10-8580
静岡市葵区片羽町51



●MY HAIR tousinden
free:0120-13-8831
静岡市駿河区東新田2-5-22



●Buddy buddy MG
free:0120-30-3618
静岡市葵区羽鳥大門25-63



●Buddy buddy
free:0800-400-8864
静岡市駿河区宮本町1-13



●HAIR SPA KANCA
free:0800-200-8891
静岡市駿河区用宗2-14-11

「排出!排出!デトックス!」

そもそもデトックスとは?

本来、人には体に必要のないものを体外へ出す働きがあります。それなのに今なぜ「デトックス=毒素排出」が謳われるのか。現代人の日常を振り返って見ましょう。食品には農薬や品質を保つための保存料が多く使用されています。空気中には車から出る排気ガス、空からは酸性雨……身の回りに溢れる体にとって不自然なものは食事、呼吸、皮膚などから体内に入り、体本来の働きを鈍らせます。そうやって知らず知らずのうちにため込んでしまった有害物質や毒素を排出し、体が本来持つ力を取り戻し、代謝を上げることで健康な体や、美しい肌を取り戻す。これがデトックスです。

デトックスには水分が基本中の基本!

人間は1日に約1.5%の水分を発汗などによって失っています。よってこの1.5%というのが水分補給の目安。しっかり飲んで、しっかり出してきれいな体を手に入れましょう。

水分+植物の癒しの力

デトックス中に飲むお水にプラスして入れることで、利尿作用が高まり、便秘も解消するほか、入浴中に飲むと発汗作用を促し代謝をアップしてくれるSHIGETAのフローラルウォーター。水に入れて飲むことで植物エキスを内側から取り入れることが可能です。



「SHIGETA ジュニア
フローラルウォーター」
(900ml ¥6,090)

1.5%のミネラルウォーターに、大さじ5杯を入れて1日で飲み切る。

意識した呼吸

意識した深い腹式呼吸は体内を活性化させ、ストレスに打ち勝つバランスのとれた心身に導きます。息を吐き切るときは体の中の毒素やネガティブなものをすべて排出する気持ちで。息を思いっきり吸うと横隔膜がぐっと下がり腸をマッサージ。毎日、朝晩3分間を目安に続けてみましょう。

毒素を排出する呼吸の行い方

- 1.両手を肩の位置まで上げる
寝ながらでもOK!新鮮な空気を取り込むために外でやるのも効果的。体の真横にひじを伸ばして両手を広げ、胸を大きく開く姿勢をつくる。
- 2.息を吸いながら手を頭の上へ
鼻で息を吸いながらお腹を膨らませる。このとき、みぞおちが前から引っ張られる感じに思いつき突き出す。
- 3.手を下ろしながら息を吐き切る
自分が歯磨き粉のチューブになったつもりでお腹から肺の順に息を口から吐ききる。手で軽く胸とお腹を押しながらすべて出し切ったら、その状態で5秒間キープ。
- 4.ふっと力を緩めてお腹に空気を入れる
息を止め、ふっと緩めた時に大量の息を一気にお腹に!最初と同様みぞおちを膨らませるのがポイント。

浴で良くするデトックス

「浴」といえば今流行の半身浴・足浴がオススメ。半身浴は38~40℃ぐらいのぬるま湯に、20~30分間ゆっくりと浸かります。おへその上から胸の下辺りまで浸かるくらいがベスト!これは体の血行を良くし代謝を上げるため、毛穴の中の老廃物や角栓、体内の有害な物質や余剰な脂質を汗と共に排出する効果があります。ニキビ肌やアトピー、冷えや疲労回復などにも効果的!足湯は肝臓の負担を和らげる効果があるため、内臓の疲れやむくみ、生理痛等も解消してくれます。夏の冷房で体が冷え切ってしまう貴方にもしっかりと汗をかくためには必須なデトックスです。

花粉症と夏の冷え

寒い秋冬→毛穴を閉めて栄養を溜め込む。暖かい春夏→毛穴を開き、汗をかいて毒を出す。そう、春夏は毒素排出の季節なのです。しかし!夏はどこでもクーラーが効き、冷えを吸収しやすい体になっていること、ご存知ですか?!夏の冷えは冬よりも体を芯まで冷やします。体が毛穴を開いても汗が出ず、今まで春夏に排出していた毒素が春にしか出せなくなった?!と体は誤認。汗や便では出し切れない毒素を花粉と言う力を借りてくしゃみ、涙、鼻水等で排出しようとしています。じゃあどうしたら?答えは簡単!夏、暑くても体をしっかりと温めて、汗がかけられるようにしてあげればよいのです。夏に体を温めることにより、



花粉症が軽くなったという方も沢山いらっしゃいます。

デトックスに関する素朴な質問Q&A

- Q:デトックスはいつ始めるのが効果的?
A:思い立ったが吉日。自然のサイクルに合わせ下弦の月のころや、季節の変わり目である春と秋も効果的。
- Q:通常、どのくらいの期間を続けると効果が現れる?
A:体内の毒が抜けきるのが大体、スタートして7~10日ぐらい。3週間続けると体質が改善され、通常の生活に戻っても毒が溜まりにくくなります。
- Q:デトックスを必要とする体の危険信号は?
A:肌がくすんでいる、吹き出物ができやすい、体が重く感じる、むくみがある、目の周りのくまが濃くなってきた…などはすべて体がデトックスを必要としている証拠です。
- Q:デトックス中に避けたい食材は?
A:デトックス中はローフード中心で、代謝を滞らせる赤身の肉、乳製品、砂糖を控えましょう。甘いものが欲しい時は、ドライフルーツやはちみつなどを。

似合
わせ

今年のトレンド！フェミママ～ママだって オシャレでかわいいて言われたい～

before

●モデルさんのコンプレックス

- ◆毛が細く髪の毛がべったりしやすい
- ◆毛のぼさつき・ダメージが気になる
- ◆ほほのたるみが気になる◆肌の色がくすんで見える◆しわが気になる

【普段は…】いつもは、癖毛とダメージで毛先が広がってしまうので、毛先を軽めにしてもらっている。顔周りは、顔をあまり出したいので長さを残している。★カラーは、市販のカラー剤で染めているそうです。色味も、白髪をしっかりと染められるよう、暗めの色を使用しています。

フェミニンでキュートなママになる法則！！

今年のママはフェミニンがトレンド！

- ◆上品なボリューム感……今年のトレンドであるフェミニンなカットラインは、トップにほんの少しレイヤーを入れ、目立っていた分け目をなくし、自然なボリューム感をだします。毛先が軽くなりすぎてしまっていたところをそろえて、わざと重さを残します。全体に重さを残すことで、上品でフェミニンな雰囲気！
- ◆小顔効果……顔周りには、下唇からシャギーをいれることにより、ほほのたるみが気にならなくなり小顔に見せることができ、よりフレッシュに！

今年のカラーは、ツヤのある上品カラー

- ◆ツヤ感と軽やかさある色……セルフカラーで、ダメージがひどく、黒く重たく、肌もくすみ、印象が暗く見えてしまいます。今年のカラーは、ワントーン明るく、チョコレートブラウンでツヤと軽さをだします。流行のファッションにも合わせやすいです！明るくしすぎても上品さがなくなり、よりぼさついて見えてしまうので、気をつけましょう。

メイクはナチュラルだけど、ヌードフェイス！

- ◆ベースメイクでシミ・しわ・くすみナシへ……ベースメイクの基本、保湿はしっかりとしましょう。保湿をしっかりとすることで、乾燥から肌を守り、しわの対策し化粧崩れを防止します。くすみやシミは、ファンデーションやコンシーラーだけで、隠すのではなく、ハイライトを入れ、華やかに見せましょう。入れるポイントは、Tゾーン・目の周りに入れると輪郭がはっきりとします。
- ◆シャドー・チークは健康的に……肌がくすみやすい方、緑・青の色は避けましょう。目元が窪んで見え、さらに老け顔に見られてしまいます。



今回のモデルさんには、ベースシャドーをハニーゴールド・目じりには、ほんのりと赤のシャドーを入れました。チークは、オレンジ系のカラーを使い、コメカミに向けて入れることで頬が引きしまったように見え、健康的な肌に！

アフター

after

次回も
お楽しみに

side



staff

今回の担当は、Buddy-buddyでした。

春

NECESSITY ITEM

この春の提案

私たちがおススメする 今年の春の必需品!!

●リュック

外に出かけるときには手ぶらが一番。荷物が多くてもスッキリ見えるし、重宝します!

●サングラス

実は夏よりも紫外線が多いと言われるのがこの季節! 今から紫外線対策はかかせません。



●ピアス

春を感じさせる色合いとデザイン! ハンドメイドピアスです。なんと、私たちスタッフが作ってます!! 耳元からも春気分。



●パステルカラーのストール

春の首元には淡いストールで決まり! 人気のイエローもいいけれど、大人の女性は少し甘さを抑えた寒色系で品を出すのもGood!!



●ハット

暖かくなってくると服装がカジュアルになるので、ハットでオシャレ感をアップさせます。



●レースの付け襟

今年のマストアイテムはコレ!! とびきり優しいパステルカラーのニット合わせれば、レディライクな春スタイルに大変身♪

●トイカメラ

彩りキレイな春を遊びゴコロをプラスして更に楽しもう!



●SHIGETA ディープブレス& カインドリー

インフルエンザ、風邪予防にのど胸に直接塗って効果的面です!! 熟睡できて頭もスッキリ!



●白いブラウス

去年から引き続き人気の白! 今年は光沢や透け感をプラスにして都会的に着こなすのが旬ですね。

●春の野菜

旬な野菜を取ってカラダも元気!!



●ピンクシャツ

ピンクと言えば男性はなかなか取り入れるの難しいかもしれませんが、実はスタイリッシュにも、可愛くもなるオシャレ色!! 今春からチャレンジしてみたいいかがですか?



●ティッシュ

ズバリティッシュ! その中でもコレがおススメです。花粉が多くて鼻をかむ機会が増えてきます。硬すぎず柔らかすぎず、お鼻を優しく拭きとれるこれがベスト!!



●バイク BIKE

暖かくなった春は、このバイクでツーリング! 風を切って走っていると、最高に自然を感じられます! その中でもアメリカンのイントルーダークラシックが渋くて最高。今年もいろんなところに行くぞ!

Ticket
●お申し込みサービスチケット
このチケットで、お申し込みの
特典サービスが受けられます
有効期限 2012年5月31日まで

HAPPY RALLY PROJECT

アликを見た!
の一言で
サービス・オン

[ハッピーラリープロジェクト]行けば得するうれしい企画

アLIK
おすすめスポット

●hug coffee

静岡県静岡市葵区両替町1-3-9 ワカサビル1F TEL.054-260-7578
営業時間: 11:00~21:00 定休日 毎週木曜日
コンクリートブロックをペンキで塗った壁と、古材が混ざり合っ
たカッコイイ中にもゆるさがあるお店「hug coffee」。
九州での修業先から仕入れる厳選された珈琲豆のみを使用し、毎
日開店前にはバリスタである
マスターの二人がテイスティ
ングをして、その日に出すエ
スプレッソの味を決めていま
す。エスプレッソを飲みなれ
ていない方にはフレンチプレ
スコーヒーがオススメ!
豆本来の味が楽しめ、口当た
りが滑らかで飲みやすい!
コーヒーの他にも、シェイク
やジュースなどバリエーショ
ンが豊富で、何回行っても楽
しめます。落ち着いた店内で
楽しむもよし、開放感のある
表のベンチで楽しむもよし、
テイクアウトで散歩をなが
ら楽しむもよし。あなたのライフスタイルに美味しいコーヒーの
時間を取り入れてみてはいかがでしょうか?



●珈琲問屋

静岡県静岡市葵区昭和町1-6
サンフォレストビル1F
TEL: 054-653-8851
営業時間: 9:00~19:00
定休日 元旦のみ
街中のコーヒー屋さん。
コーヒーの入れ方こんなにこだわってました!!
毎日新鮮豆を使用して、その日の温度・湿度によって、焙煎度
合いや粉の細かさを変えて専属のバリスタが入れてるんです!カ
フェラテなどに使用する牛乳も厳選しているからとってもおいし
い☆ココでは、豆の状態でも粉の状態でも購入することが可能で
す。ロースト(焼き方)、グラインド(挽き方)を選ぶこともで
きます。たくさん種類があるので
自分に合ったコーヒーが見つかるこ
と間違いなし!またいろいろな器具
やお菓子が販売されているので、見
ただけで楽しくなっちゃいます♪
コーヒーの美味しい入れ方も店員さ
んが細かく教えてくれます!
おいしいコーヒーが飲みたくなつた
らぜひ珈琲問屋へ!!
*arikサービスチケット持参でHOTコ
ーヒー一杯無料のサービス!



●高松珈琲

静岡県静岡市駿河区池田581-2
TEL: 054-294-8667
営業時間:
12:00~22:00(0.5 21:00)
定休日 毎週月曜日
コーヒー、スイーツ、食事、そ
して空間を楽しむ、レトロな純
喫茶の雰囲気とモダンが融合し
た大人の空間です。コーヒー豆

は自家焙煎の名店TOKUSHIMA COFFEE WORKS
より厳選したものを仕入れ、注文が入っ
てから豆を挽き一杯ずつハンドドリップして
います。
人気No.1の高松ブレンドの他、ストレート
の銘柄も多々。
ケーキは伊豆の古民家カフェ「irodori」か
ら毎日旬の味が届けられます。お洒落な空
間でゆっくり珈琲を楽しみたい方にぜひお
勧めです
★*arikサービスチケット持参で10%OFFのサービス!



お客様ご紹介 MBK GUEST 各店から素敵なお客様をご紹介しますコーナーです

MY HAIR片羽店のお客様

●大村 素子 様

看護歴35年目3人の子育て
も終わり、静岡から毎日片
道50km富士宮に通勤して
4年になります。55歳ただ
いまロードバイクにはまっ
ています! 50代で今からロ
ードバイク?大丈夫?と周りから言われ猛反対されました。ロ
ードバイクと出逢ったのは、2年前同僚からハワイでセンチュリー
ロードと言う自転車競技があると言われ「一緒に行く?」と言わ
れ……ロードバイクも知らないのに、即座に「行く!」と返事を
したのが始まりでした。7月から練習を始め9月にハワイへ……
100マイルは達成できませんでしたがハワイのステキな景色の中を
走るの爽快でした。60歳の定年後にリベンジしようと思ってい
ます。昨年は神戸の三宮から淡路島1周(190km)を達成し、今年
は琵琶湖140kmに挑戦する予定です。行け行けゴーゴー(55歳)、
次は何処を走りに行こうかな?



MY HAIR東新田店のお客様

●水野 亮 様

いつも笑顔が素敵な水野さん。そんな水野
さんのお仕事は、ご婚約という人生の重大
な節目を迎えられたカップルのために聖域
をご提供し、おふたりを今日まで支えてき
たお仲間の皆さんや環境をもとにRESPECT
の心を投げかけ合う、和みの時間をお創り
するウェディングプランナーです。大切な
お庭の演出も欠かせないとガーデナーまでしています。そのかわり、
個人的に「レゲエイラストレーター」として密かに活動しています。作品は
<http://www.re-vibes.jp>にて公開♪広告やチームユニホーム、ウェルカ
ムボードなど、多彩に製作されています。物心ついた頃から通ってくだ
さっているというマイヘア歴の永い水野さんからコメントを頂きました
!「肩のこらないユルさ」がこのお店の看板でしょう。難しい理屈はい
りません。だからこそこんなに永くお世話になりっぱなしなんですよ
ね(^_^)でもスタッフさんの技は光りますよ~! 長田地区らしいスロー
ライフがココにはあります(^_^) ありがとうございます!!



編集後記 いつもいつも、ありがとうございます。

予報どうり寒い冬です。私の場合、2012年は風邪からスタート致
しました。なんとなく思いやられる始まりでした。Alikの編集委員
もメンバー交代が進み内容も変化してまいりました。自分達らしく
作ったらと申しておりますので、毎回の発行の時は不安半分、楽
しみ半分です。
美容業界はとても景気が良くありません。年始に取引先やメーカ

ーさんに参りましたが、景気の良い話は聞けませんでした。こんな
時はせめて「自分達だけでも元気にやろうや」とスタッフ達に言い
ますが、いまいちです。今自分達が出来ること、「お客様がアッと驚
いたり、ニコニコしたり、そんなヘアスタイルを創ること」これし
かありません。本年もよろしくお願い致します。

054-276-2588 Fax 276-2589 shigeta@beaulax.jp
(株)ビューラックス 代表取締役 繁田 忠男

