

アロマを効果的に使う知恵

この季節、激しい気温の変化により自律神経が大きく乱れがちになります。疲れが取れない。身体がだるい。イライラする。こういった症状に悩まれている方が多いのではないのでしょうか？

アロマは直接的に自律神経に働きかけていきます。そんなストレスに悩む方にお勧めのアロマをご紹介します。



ローマンカモミール (カモミールノブール)

(注) ジャーマンカモミール、ワイルドカモミールと間違えないように

抽出部位： 花

特性： 神経系を休め、エネルギーをリチャージさせる。
アンチストレス効果も期待大。

その力強い香りからも、この植物の強い生命力をうかがう事ができます。ローマンカモミールのエッセンシャルオイルは大量の花から少量しか取れないので比較的高価。カモミールティーなどにして飲んだりすると内臓も温まりリラックス効果が高まります。



美をUPするレシピ

本日はローフードサラダを紹介します。ローフードと呼ばれる調理法で酵素や食材の栄養素を体にしっかり効率よく取込むレシピです。是非参考にしてください。

Salade de Champignons Cuits

きのこのサラダ

【材料・一人分】

- ・グリーンピース 適量
- ・きのこ各種 適量
- ・ニンニク 2かけ
- ・オリーブオイル 少々
- ・たまり醤油・黒胡椒 少々
- ・バルサミコ酢 小さじ1
- ・イタリアンパセリ 3本
- ・レタスの葉 4~5枚
- ・ベビーリーフ 適量

1. グリーンピースをさやから出し熱湯に数分漬ける。きのこは拭いてスライスする。
2. みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで色着くまで弱火で炒めきのこを加え炒める。
3. たまり醤油、バルサミコ、小さく切った半量のパセリ、黒胡椒を加え強火にして炒める。
4. 皿にレタス、ベビーリーフを盛り3をのせる。
5. イタリアンパセリ、グリーンピースを飾る。

「本来持つべき美」に導く。理想にこだわった貴方のための特別なサロン。

(ジータ)
GiTA Personal Salon

〒174-0071 東京都板橋区常盤台4-12-7
TEL 03-6281-0808
www.gita-salon.jp

【時間】 10:00~19:00
【店休日】 火曜日 第1日曜日
※不定期に店休日を設ける場合があります。



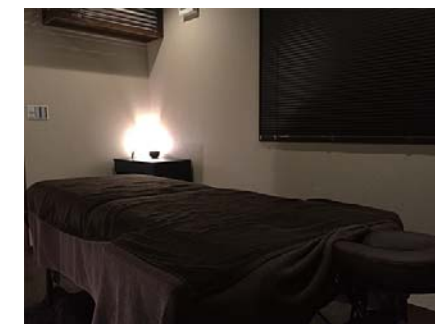
GiTA News Lettre

あなたを本来持つべき美に導く

Pic Up News

2016年冬 vol.1

- ・2周年記念イベント開催
- ・アジアコレクションで当店ヘッドスパが活躍
- ・塗るだけで内側から潤う生コラーゲン
- ・写真もスタイル
- ・スタッフも肌がすべすべ
- ・アロマで風邪予防
- ・オーナー早見の最近の取組み
- ・アロマを効果的に使う知恵
- ・美をUPするレシピ



Gita 2周年記念イベント開催

2周年を記念してお客様へのプレゼント企画を行います。来店いただき、お会計後にプレゼントくじを引いていただきます。

行く予定がないという方へは、3000円税別(施術時間20分)の『アニバーサリーSPA』をご用意いたしました。そちらをご利用いただきこのとてもお得な企画に少しでも多くの方が参加いただき喜んでいただけたらと思います。

アニバーサリーSPA: プラセンタシャンプー + 頭皮用コンディショナーマッサージ + スタイリング
時間がない方向けに来店して30分で退店できるクイックメニュー。頭皮に栄養を与える事に重点をおいた商材で短時間に効果的な頭皮マッサージをメニューにしました。

【くじの内容】(11月中開催予定)

- | | |
|-----|--------------|
| 整体枕 | キュアレ |
| 美顔器 | リファカラット |
| 化粧品 | プレケアエッセンス |
| 商品 | お好みスタイリング剤 |
| 商品 | お好みシャンプー剤 |
| 商品 | お好みトリートメント剤 |
| 施術 | ヘッドスパ半額券 |
| 施術 | フェイシャルエステ半額券 |
- ・・・などなど多数あります。
※ハズレなし。



2周年記念特別SPA

アニバーサリーSPA

- ・プラセンタシャンプー
 - ・頭皮用コンディショナーマッサージ
 - ・スタイリング
- ※所要時間 30分 **¥3,000-**

