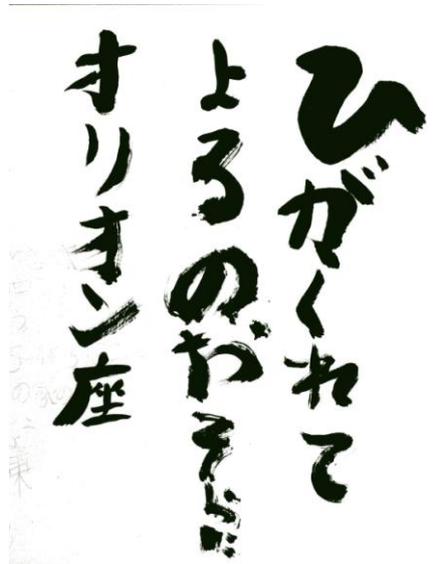


今月のゆりさん 11月号



11月

五臓：腎 五味：鹹 五色：黒

朝晩冷え込むようになりましたね。

もうすぐ立冬を迎え（今年は11月7日）、そろそろ冬支度！コタツはもう出しましたか？ 乾気から寒気に移りゆくこの季節。キレイになる食のキーワードは しおからい くろい 食べ物です。

寒くなってくると、腎の機能が低下してきます。腎の機能の低下が、体のむくみや、冷えの原因につながります。この腎臓の機能をサポートするのが しおからい、くろい、食べ物です。

しおからいは鹹（←しおからい）海のミネラル成分を、多く含む食材。昆布や、ワカメなどの海藻類、シジミ、牡蠣などの貝類になります。

くろい（玄・黒）食べ物は、海藻類・貝類のほか、ごま、きくらげ、しいたけ、ひじき、また、玄米、黒密、黒砂糖などの精製されていないものも含まれます。

これらの食材は、体温を上げ腎機能のサポートをしてくれます。

季節に合った食材を バランス良く食べることで 健康になります。

おいしく食べて 幸せになりましょう。

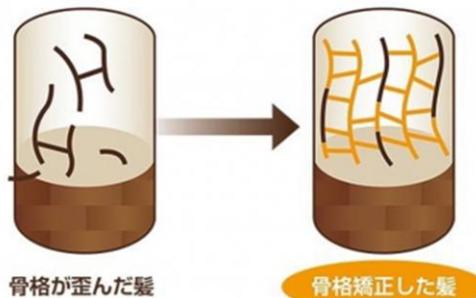
キレイは食事が8割です。

加齢とともにやせてく髪に髪 の骨格矯正でハリコシ復活！ 新メニュープリケラのご紹介 です

ハリとコシがなくなるのは、髪
の毛内部のケラチンが不足して
くるから。このケラチンは、髪
の毛の骨格ともいうべき組織で

す。ケラチンを補って、骨格を矯正していく施術です。ハリコシが復活すると、パーマのボリューム感や、カラーの色持ち、ブローの持続性アップなど体感できます。詳しくは別紙で

やせ髪に髪と同じケラチンを導入し、
しっかり結合させる！



プリケラデビューキャンペーン
30%off!!
～11/30まで

施術時間 ショート 30分～ 3000円～

お休みの予定

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

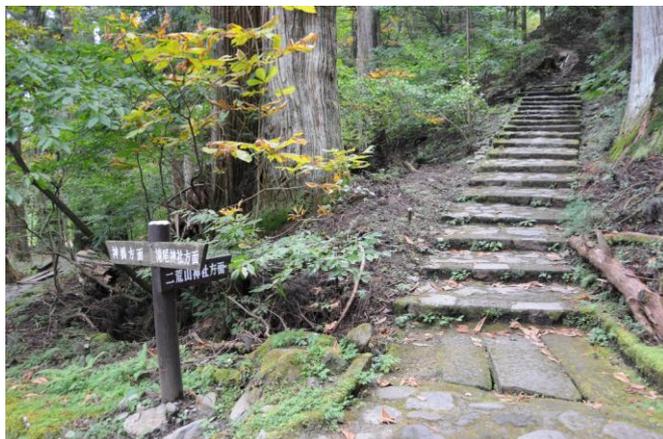
ご予約はこちらまで
営業時間 8:30～17:00
0285-44-5182 0120-44-5182

ご意見・ご感想・ご質問はこちらまで：yuri_bs_bj@icloud.com

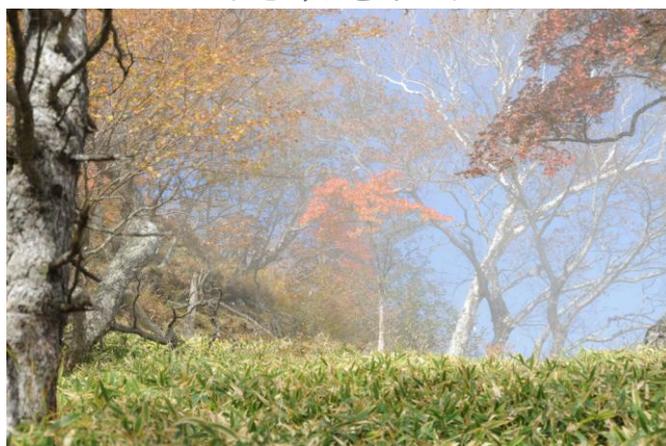
もちろん店頭でもお応えします
2代目 ゆりさん 佐藤貴之

お出かけしたい!!
日光へ

登山道入り口



雲を突き抜け



上をめざします



山頂到着



新型コロナウイルスの
一日も早い
終息をお祈りしています。