

# 免疫力を高める！体温+1℃の温活メニュー

アーユルヴェーダでも用いられるカティバスティやホットストーンを使用しながら、体の末端や凝り固まりやすい箇所、体中のツボを温めながらほぐす、アロマトークの温活プログラムです。

## A ホットフルボディ 90分 + ハمام浴 30分

¥10,000 (税抜)

## B ホットフルボディ 60分 +

潤いチャージフェイス 60分 ¥10,000 (税抜)

(ホットストーンフェイス)



カウンセリング時 足元ポカポカ♪  
フットバスサービス

医学博士  
田澤先生コラム

### からだを温めることの大切さ

人間の体を一定の温度で20分以上温めると、『ヒートショックタンパク』が生まれます。誰でもヒートショックタンパクを持っているのですが、低体温傾向の人はそれを上手く使えていません。人間の体は39℃になると、眠っていた免疫細胞が目覚めず仕組みになっています。動物の免疫力が高いのは体温が高いからなんです。ヒートショックタンパクが血中にあると疲労感が出ない、元気で風邪を引かないので意識的に体を温める事が大切です。疲れが抜けにくいという方は、30分以上体を温めると良いでしょう。

田澤賢次先生  
アーユルヴェーダ学会前理事長  
アロマトーク顧問医師



### 選べるオプションメニュー<10分 1000円 (税別)>

ホットストーン



体・顔

クリームスクラブ



体

引き締め小顔パック



顔

ドライヘッドスパ



体・顔