

Spa and Cafe

CRECELA

1DAY DETOX PROGRAM

THE TRIAL

Detox Menu

Spa Menu

IDAY SPA/ THE TRIALはCRECELAのスパとカフェの色々なメニューをお楽しみ頂けるようなコースとなっております。
心と身体のデトックス&チャージを促し、内側から溢れる美しさをサポート致します。
本日CRECELAでお過ごし頂くお時間が、素敵なひとときとなりますように。

【ミントアロマフットバス】

ミントは鼻づまりやせきなどの呼吸器の不調の改善、胃腸の不快な症状や疲れた精神を穏やかにしてくれるという効果が期待されます。

◇肝臓を効率よく働かせることが出来ます。

足湯は体外から熱を供給するだけでなく、肝臓に熱を発生させ、体内から熱代謝が出来るようになります。肝臓の働きを活性化させると、解毒力が高まり痩せやすい体を作る他、免疫力が高まり風邪をひきにくくするのです。

◇体の免疫力をアップさせる力があります。

ガン細胞を殺す作用があり、腫瘍の発生を抑える働きを持つ『NK細胞(ナチュラルキラー細胞)』の活性度が増加する体質に導きます。

◇花粉症にも有効。

花粉症になると、花粉などの刺激に鼻が過敏に反応し、鼻粘膜の血液循環障害を起こしてしまいます。
しかし、足湯で体を温めると、鼻粘膜の血液循環障害が徐々に和らいで、花粉障害が鎮静されます。

【ウェルカムスープ】

松の実玄米のデトックスクリームスープ

有機玄米を長時間煎り、じっくり煮込んだお粥を更にクリーム状にしたものと、野菜とスパイスだけで作った当店自慢のデトックススープとを掛け合わせたスープ。玄米は栄養素が高いだけでなく血液中の余分なコレステロールを減らし、食物繊維は白米の3倍で腸内の善玉菌を増やすとされています。松の実実は皮膚に潤いをあたえ美白効果のほか、老化防止、滋養強壮にも良いとされています。グランドメニューにはない、THE TRIALのためにご用意したメニューです。

★リフレクソロジーとハンドマッサージは体質別のオイルを使用しての施術となります★

ヴァータ（神経質）：ゼラニウム ・ ジェニパー
ピッタ（多血質）：イランイラン ・ ラベンダー
カパ（リンパ質）：サイプレス ・ レモングラス

★ヘッドスパ★

CRECELAのヘッドスパはヨーロッパの医療でも多く取り入れられている虹彩学、体液学に基づいたカウンセリング法により、頭皮と眼の色を診断し、お身体にかかる3種のストレスのうちどれが強いかかっているのかを判断し、施術とオイルを調整します。お身体をコントロールしている脳という根本の原因から正し、自律神経や内臓機能のバランスを整え、デトックス、フェイスアップにも導きます。

頭の筋肉を活性化する事で、筋肉、内臓、全てをコントロールしている脳という根本の原因からケアする事を目的としています。日々の生活でバランスがとれなくなった働く為の交感神経と休むための副交感神経の切り替わりを正常へと導きます。

【リフレクソロジー】

足裏は第2の心臓ともいわれる場所。全身をケアできる足裏の反射区(ツボ)を刺激することで、内臓機能を助け、血行促進やむくみ、肥満体質を足裏から解消します。
ヘッドマッサージ同様、古代壁画にも記されるフットマッサージでお身体の先端から美しさをサポート致します。

【ヘッドマッサージ】

お身体をコントロールしている脳という根本の原因から正し、自律神経や内臓機能のバランスを整え、デトックス、フェイスアップにも導きます。
また、CRECELAのメニューは全て自然療法の理論をもとにしたオールハンドでの施術と、ナチュラル製品による自然の力がヘッドから働きかける根本的な内側へのトリートメントとなっております。
必要な体質と神経状態を作り、外側からの美しさのみならずご自身の本来の美しさのみならずご自身本来の美しさを導き出します。

【ハンドマッサージ】

手は「第二の脳」とも呼ばれ、マッサージすることによって脳の活動を活発に出来ると思われています。
緊張をほぐし、血液がよくなり、リンパの流れを促進する効果がありマッサージ後は指先まで、酸素がいきわたり、爪の部分のピンク色も鮮やかになります。
リラクゼーションはもちろん、小顔の効果もあります。

Detox MEAL

アーユルヴェーダの食事療法では、身体を温める事により消化力を上げ、体内の毒素を出すことでより健康な心身を維持することを目指しています。

その日のころや身体の状態を知り、体質に合った食べものを選択することで心身のバランスを整える事ができるのです。

スパの効果をさらに引き出すために、消化に重くなく滋養をもたらしつつもデトックス効果の高いメニューをご用意致しました。

【お白湯と生姜のピクルス】

生姜にはレモンを絞り、岩塩をかけた手作りピクルス。

生姜は消化機能を促進させ、発汗作用や循環機能を活性化させるため、体内に溜まった不要なものを取り除く解毒の効果があるとされています。

お食事の前のお白湯と生姜で胃の温度を上げ消化力を高めます。

【アペリティブ】

美肌効果絶大、有機赤じそジュース

紫蘇は血液や血管の健康に役立つ効能があり、特に赤紫蘇には悪玉コレステロールの酸化を抑制する効能があるといわれています。美肌効果、整腸作用、疲労回復、ダイエット、血液さらさらの効果が期待されます。

【スープ】

神経を穏やかにするデトックスポタージュスープ

ヴァータ（風の質）が乱れ、神経の疲労が出やすい冬。そこで自然の甘みととろみが、心と神経を穏やかにしてくれる根菜のポタージュをご用意致しました。

デトックススープは排毒作用の高い野菜とスパイスを長時間煮込み、野菜のエキスを凝縮。体質改善にもよいとされるほどのデトックス効果が見込まれています。

ビーツは肝臓、腸、腎臓の機能を刺激し解毒作用、整腸作用、便秘解消、貧血予防、抗酸化作用があるとされる大変解毒効果の高い野菜です。

疲労回復にもなりますので、年末のお疲れを癒してくれることでしょう。

消化に優しく、しっかりとデトックスしながら必要な栄養取り入れることのできる心身にやさしいスープです。

*カフェでは特に消化の重い脂質やタンパク質の分解を助けるために、下ごしらえの段階からスパイスやハーブを使用してデトックス効果を高めています。調理全般が身体から毒素の排出を促すよう心がけています。

【メインプレート】

前菜：柿と無花果のラペ・茄とズッキーニのトマト風ケーキサレ

柿は風邪予防のほか、むくみ、便秘解消にもよいとされています。ドライの無花果は整腸作用があり美容にも嬉しい食材です。

また、ケーキサレはオーガニックの小麦粉、平飼いたまごを使用。

ほのかな有機トマトの香りをお楽しみください。

三浦野菜のロースト

体を冷やさないようにオーガニックの野菜をグリルし、更に酵素がたっぷりに入った人参と玉葱のソースでお召し上がりください。

紅芯大根...普通の大根よりも甘みが強く、椎茸の10倍ビタミンDが含まれています。

人参...赤みの強い三浦の人参。冷えやむくみ、ストレス解消にも良いとされています。

ラディッシュ...活性酸素を抑制するため、抗酸化作用となりアンチエイジングに最適です。

オレンジカリフラワー...豊富に含まれる熱に強いビタミンCが美肌を導きます。

ソイミートのホワイトソース オープン焼き

100%九州産の大豆で作られたソイミートは、食物繊維が多く、女性にうれしいイソフラボンが豊富に入っています。高タンパク低脂肪なので、身体にも美容にも良い食材。

このソイミートを7種類の野菜と麻の実を加え、贅沢なハンバーグにし、豆乳のホワイトソースをかけてオープンで焼き上げました。植物性のもものだけでも関わらず、こくがあり食べ応えのある栄養価の高い逸品です。

【デザート】

オーガニックマロンタルトと洋梨のコンポート

オーガニックの全粒粉のサクサク生地に、たっぷりの栗と白あんのフィリング。

栗は抗酸化作用があり、美肌・免疫力が上がるとされています。

甘みにはてん菜糖とオーガニックアガベシロップを使用し、生地にはスイーツが身体に負担にならないようお菓子用スパイスをブレンドしています。

また、洋梨には鉄分や食物繊維を豊富に含まれており、疲労回復や風邪予防になる果物です。

【食後のお飲物】 お好きなお飲物をお選びください。

オーガニックコーヒー / オーガニックティー / ホットジンジャー

オーガニックハーブティー：「瘦」「美」「活」「デトックスミント」「ジンジャーブレンド」