



تعد اليوم «كلارينس» العشرات من المنتجات «السيا» في العالم في اماكن مميزة مثل الفنادق الفخمة من سنغفورة الى نيويورك الى السيشيل الى مراكش وبيروت وديبي والبحرين والقاهرة والبرازيل وسويسرا تستعمل فيها مستحضرات طبيعية مئة بالمئة وطريقة تدليك خاصة . حيث الراحة مرادفة للرفاهية والترفيه ... السيا الرئيسي في باريس موجود في منطقة «نويه» الراقية وحديثاً في الضفة اليسرى من نهر السين بالقرب من سان جرمان دي بري . هناك ذهبت للقاء «كاسترا مونن» المسؤولة عن العلاقات العامة للمجموعة .

المكان «بوتيك - سبا» تصور جديد بدأ في هذا المكان يحتوي على 4 مقصورات مخصصة للتدليك والعناية في الطابق الاسفل اما الطابق الاعلى فهو مخصص لعرض المستحضرات من العناية الى الماكياج . جرى بيننا هذا الحديث وجررت بعض المستحضرات المعروضة وقمت بزيارة المكان .



### التدليك الخاص بـ كلارينس يركز على اليد وفعاليتها

... راحة اليد تريح وتزيل الماء المخزن في الجسم ... حافة اليد تنشط وتنعش ... الابهام ينشر التوترات السطحية ويخففها ... اما السواعد فتريح ... والاكواع تزيل التوترات العميقة .

بعد الولادة لقولبت الجسم واستعادة شكله الطبيعي بعد فترة الحمل لتفادي التغيرات في منطقة البطن .

ما هي النصائح التي تزيدين ان تسديها للمرأة للعناية بجسمها ؟ العناية بالجسم كالعناية بالبشرة مهة جدا لنفسية المرأة وانقتها وطلتها .. نصحتني الوحيدة لها المتأثرة بالاعتناء بجسمها حتى خارج السيا لتفادي مشاكل الأطراف الثقيلة والصدر المترهل والم الظهر وإزالة التوترات السطحية والعميقة .

كلمة أخيرة السيا هو رحلة في عالم الأحاسيس والرفاهية لا يمكن تفسيره بالكلمات يجب ان نعيشه ونحسسه .



بشرتها والاستعمال في المنزل بين جلسة وأخرى حتى يبقى مفعول التدليك مدة أطول وتكون العناية متواصلة وليس في المقصورة الخاصة في السيا فقط .

ما هو التدليك المناسب في الأجواء الحارة ؟

عندما يكون الجو حارا الكثير من النساء تعاني من اكتناز الماء في الجسم مما يشعرها بثقل وتورم في الاطراف ... التدليك المناسب هو الذي يستعمل فيه المستحضرات الطبيعية التي تساعد على إزالة الماء من الجسم وتخفيف التورم فتشعر المرأة بعد الجلسة التي تدوم ساعة كاملة بالراحة والارتخاء والخفة من الأنسب القيام به في المساء ...

والتدليك المنشط المنعش ؟

هو تدليك بمستحضرات طبيعية من النعناع تنشط وتنعش وهو مناسب للنهار وفي الصباح ليوم من النشاط والعمل .

هناك تدليك يريح تقاطيع الوجه

ويزيل التجاعيد الصغيرة قبل مناسبة ما أو سهرة .. وآخر للتدليك للبشرة الناشفة

هل هناك تدليك خاص بالمرأة الحامل ؟

نعم هناك تدليك خاص بالمرأة الحامل يعتمد على إراحة العضلات والعناية بالجسم على أساس تدليك خاص للحامل من ثلاثة الى ستة أشهر وهو تحضير الجسم على التغيرات التي ستطرأ عليه والإهتمام بمطاطية الجلد . التدليك من ستة الى تسعة أشهر هو لراحة عضلات وتوترات الظهر والاكثاف والقدمين . وهناك تدليك خاص للام اي

كل هذا ميني على مبادئ طبية طورها «كلارينس» مع الوقت وخاصة مع تقدم تركيبة الزيوت والكريمات المستعملة



انها طريقة خاصة بـ كلارينس تقوم بتجديدها وتحديثها لنتيجة اكبر للتدليك وكل اختصاصية لدينا تتابع تدريبها متواصلا يستند على معرفة :  
1. كيفية التحكم بقوة اليد  
2. كيفية التحكم بالضغط أثناء التدليك  
3. استيعاب الحركة المناسبة  
4. عدد الحركات محددة  
5. طريقة التدليك مدروسة وخاصة الاتجاه

ما هي المراحل ؟

قلت ان الأساس هو اليد ولكن الأهم هي المستحضرات ... وكلارينس هي السباقة في عالم المستحضرات المثة بالتمة طبيعية ونباتية ... وهذه الزيوت الطبيعية المستعملة لها فوائد للجسم والبشرة وايضا للراحة والارتخاء من خلال الرائحة التي تفوح منها ...

ما هي انواع التدليك الموجودة لديكم ؟

هناك التدليك الرولاكس اي لإراحة العضلات والتوترات والتدليك المنشط بواسطة زيوت طبيعية تحتوي على النعناع ... هذا للجسم ... اما لبشرة الوجه فحسب الحاجة هناك تدليك يريح تقاطيع الوجه ويزيل التجاعيد الصغيرة قبل مناسبة ما أو سهرة .. وآخر للتدليك للبشرة الناشفة التي تخلق من الحيوية وهناك التدليك بمستحضرات تفتح لون البشرة وتضيف النظارة اليها ...

كيف يمكن المحافظة على النتائج الايجابية للتدليك ؟

كما قلت سابقا بعد الانتهاء من التدليك تقوم الاختصاصية بوضع وصفة خاصة للزبونة عن مستحضرات تليبي حاجة



ما هو الجديد في اليوتيك - السيا ؟ هذا التصور الذي يشمل في نفس الوقت بوتيك ومقصورات للتدليك هو انطلاقا جديدة لمفهوم السيا ... اولا التقرب من الزبونة وهذا مهم جدا بالنسبة لفلسفة كلارينس اي تلبية احتياجات المرأة من ناحية العناية والتجميل بشكل عام واعطائها الوقت للمسن المستحضرات وتجربتها بالبوتيك واختيار ما يناسبها وطبعا المتابعة والنصائح الشخصية ... «السيا التقليدي» مخصص لأوقات معينة ورغبة في الاهتمام بجسمها أو وجهها تأخذ موعدا وتختار التدليك او العناية التي تريد ولكنها لا ترى المستحضرات ولا تتابع الجديد خاصة ان بعد كل تدليك تكوم الزبونة مع وشنة او وصفة تناسب مع نوعية بشرتها والعناية المناسبة لها تقوم بتحضيرها لها المدلثة الاختصاصية بعد معاينة البشرة

والاستماع الى المشاكل التي تواجهها النساء من تهرل او تورم او جفاف هي مهنتنا في «كلارينس» نحن أول من استمع الى مشاكل النساء وقام بتحضير العناية المناسبة لها .

هذا التصور يشمل ثلاثة اقسام ؟

نعم هناك اول البوتيك اي قسم المبيعات ثم قسم التشخيص الذي تقوم به اختصاصية واخيرا قسم التدليك والعناية ...

لنتكلم عن التدليك ما هي أسس التدليك في سيا كلارينس ؟

التدليك الخاص بـ كلارينس يركز على اليد وفعاليتها ... راحة اليد تريح وتزيل الماء المخزن في الجسم ... حافة اليد تنشط وتنعش ... الابهام ينشر التوترات السطحية ويخففها ... اما السواعد فتريح ... والاكواع تزيل التوترات العميقة .

## الحلقة 7 نظام DETOX

### أهمية الاستعانة بالأعشاب متعددة الاستعمالات

العشبة	فوائدها بالنسبة للجسم
جذر الأرفطوبون Burdock root	تزيل الكسينات، تنظف البشرة، تساعد على توازن الهرمونات، بالإضافة لكونها منشطة للكبد.
أوراق الهندباء البرية Dandelion leaf	تساعد على التخفيف من التهابات السبيل البولي، والطفح الجلدي، والام المعدة، كما أنها تنظف الدم، وتنشط عمل الكبد.
الحبق الليموناتي Lemon balm	يساعد على الاسترخاء، ويفعل عملية الهضم، ويهدئ الأمعاء المضطربة، ويساعد على محاصرة الفلق والاكثاب، وبالامكان تناوله كشراب في مختلف اوقات اليوم.
القراص Nettle	يحسن عمل الأمعاء الدقيقة، والمثانة، والبرتين، ويخفف من أنواع الحساسية ومن الزبو.
لكليل الجبل Rosemary	يساعد على تصفية الجهاز، ويحسن الدورة الدموية في الجسم، ويزيد من فعالية الجهاز العصبي.
الهمريضة Sage	تحسن عملية الهضم ووظيفة الأمعاء، كما أنها بمثابة مضاد طبيعي للجراثيم (يجب تجنبها في حالات الحمل، أو الإصابة بالصرع).
القشام Sarsaparilla	ينقي الدم، ويساعد على الشفاء من امراض البشرة مثل الإكزيما، والصدفية، كما أنه منشط للكبد.
زغبي الحمام Vervain	يهدئ الاعصاب، ويخفف من الصداع والاكثاب، كما أنه يساعد على الاسترخاء.
الأرمية Yarrow	تزيل الكسينات، وتفعّل عملية التعرق، وتساعد على الهضم، وتحارب الالتهابات، وتمنع احتباس المياه في الجسم.
الحفاص الأصفر Yellow dock	تزيل الكسينات، ينظف الجلد، يحسن عمل الكبد، والمرارة، والأمعاء.

صغيرة من الأعشاب المحففة أو ملققتين من الأعشاب الطازجة في كوب ثم اسكبى فوقها الماء المغلي، واتركها تنقع لمدة عشر دقائق. ثم أزيل الأعشاب من الكوب بعد عصرها. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يجب تناول أغلب أنواع شاي الأعشاب بمعدل كوب واحد ثلاثة مرات في اليوم.

الأعشاب التي تساعد في عملية إزالة السموم من الجسم Detox

نقدم فيما يلي مجموعة مختارة من الأعشاب التي تساعد في إزالة السموم من الجسم، ودعم جهاز المناعة، والتخفيف من الضغط النفسي، إن كل أنواع الأعشاب هذه تستخدم لصنع شاي الأعشاب.

إن علاجات الأعشاب قد تفعّل العمليات التي يقوم بها الجسم لتنظيف السموم. وهي متوفرة بأشكال عديدة، نذكر منها الأعشاب الطازجة أو المحففة التي تستعمل كشاي أعشاب (سواء على شكل أكياس صغيرة أو بشكل حر)، أو مكملات الأعشاب. إن لكل صنف من الأعشاب قوة مختلفة عن بقية الأصناف، وكذلك فإن استجابة الجسم تجاهها قد تختلف من شخص لآخر. إن البعض منها قوي جداً ويجب ان يؤخذ بشكل مدروس، لا يجب ان تستخدم الأعشاب كجرعات علاجية لأكثر من 12 اسبوعاً، إلا إذا أشار بعكس ذلك أحد الأخصائيين بطب الأعشاب المشهود له بكفاءته. وفي حال كنت تتناولين ادوية معينة بناء على وصفة طبية، عليك ان تستشيري أخصائياً بطب الأعشاب قبل تناول علاجات الأعشاب.

شاي الأعشاب إن تناول الأعشاب على شكل شاي الأعشاب له فائدة مزدوجة، بما أنك تمزجين الأعشاب بالمياه التي تساعد بدورها على التخلص من الكسينات، ولهذا السبب، فإن الأعشاب المذكورة في الفقرة التالية يمكن تحويلها إلى شاي أعشاب، كما يمكن تناولها أيضاً على شكل كبسولات، وأقراص، وصفات، بالإمكان مزج بعض أنواع الأعشاب مع بعضها، لكن كي تتفادي تحميل جسمك أكثر من طاقته، اعتمدي على مزج من نوعين أو ثلاثة أنواع منها على الأكثر، وفي حال كانت لديك أية شكوك، اطلبي نصيحة أحد أخصائيي الأعشاب، كي تصنعي شاي الأعشاب، ضعفي ملعقة

كيسولات، وأقراص، وصفات، بالإمكان مزج بعض أنواع الأعشاب مع بعضها، لكن كي تتفادي تحميل جسمك أكثر من طاقته، اعتمدي على مزج من نوعين أو ثلاثة أنواع منها على الأكثر، وفي حال كانت لديك أية شكوك، اطلبي نصيحة أحد أخصائيي الأعشاب، كي تصنعي شاي الأعشاب، ضعفي ملعقة

