

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

師走に入り、何かと慌ただしい頃ですが、疲れ
ていたり、忙しいからと、入浴をカラスの行水で
済ませてしまっただけいませんか？
忙しい時こそ、お肌のお手入れにも、体調の乱
れにも万能な、お風呂の効用を見直しましょう。

お風呂で身体の芯を温め おやすみモードに

疲れているのに、なかなか寝付けない、手足が冷えて眠れない、等のお悩みには、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かる（半身浴）がオススメです。

ぬるめのお湯で自律神経をおやすみモードに切り替え、身体の芯まで温めて、手足の冷えを改善すれば、スムーズに眠りにつけるように。

逆に、熱いお風呂に短時間、というのが一番良くありません。
自律神経は活動モードになり、身体の芯は冷えたままなのに、表面だけが火照ってしまふので、かえって手足の冷えが悪化してしまい、ますます寝付けなくなります。

血行を促し、汗をかいて 新陳代謝を活発に

また、この季節は空気の乾燥に加え、新陳代謝も衰え、寒さで血行も



悪くなりやすいので、肌が乾燥しやすくなります。
すると、表面の水分を逃がさないようにと肌が角質を厚くしてしまい、その結果、硬く透明感のないくすんだ肌となってしまいます。
一日の終わりに、ぬるめの湯船にゆっくりと浸かって血行を促し、汗をかいて新陳代謝を活発にする事で、お肌のくすみを防ぎましょう。

お風呂上りにお肌の お手入れ&マッサージ

また、お風呂上りには、ホホバで全身の保湿のお手入れをオススメします。その時、リンパの流れに沿ってマッサージも兼ねてホホバをつけていけば一石二鳥です。お試しを。

忙しい毎日。お風呂で 一日の疲れを癒し、 お肌の潤いを取り戻しましょう。

熱いお湯はお肌の油分が失われる？

冬場、お肌の乾燥が進むと、スネや背中などに痒みが出てしまう事があります。

元々皮脂の分泌の少ないスネや背中では、ゴシゴシと洗いすぎたり、熱いお湯に浸かる事で、肌表面の皮脂が奪われ、丸裸の状態に。

その結果バリア機能のなくなつた肌は、外部からの刺激に反応して、痒みを引き起こしてしまうのです。

背中やスネなどは、こすらず優しくなでる位でOK。

熱いお湯が好きな方は、その分お風呂上りに十分な潤いケアを。

冬の冷え・乾燥にはやはり！ お風呂の効果的な入浴法

ホホバをボディシャンプーに混ぜて

乾燥性の痒みでお困りの方や、ついつい洗い過ぎてしまい、冬場は肌がかさついてしまう、という方は、お風呂で身体を洗う時に、ボディシャンプーにホホバを混ぜて洗う事をオススメします。

泡立ちも良く、きちんと洗えてお肌を刺激から守りますから、お肌のかさつきや痒みを防いでくれます。

また、身体を洗うボディータオルはナイロン製のものを避け、コットンやシルク等の天然素材がオススメです。

お風呂上りにホホバでお手入れする時は、潤い具合に応じて量を加減して薄く伸ばすだけでOK。

身体にはホホバを使っていない、という方は、是非お試し下さい。

皆様からのご質問

お風呂あがりのお肌にホホバで リンパマッサージ

お風呂上りは、身体が温まってお肌が柔らかくなっている間に、なるべく早くホホバを全身に伸ばしましょう。ひじ・ひざ・かかとはたつぷりとすり込み、乾燥による角質化を防ぐことが大切です。

その後は足先から上に向かって

伸ばして行き、ヒザの裏側、

鼠頸部そけいぶを指圧。腕も同じ

要領で手先から上に

向かい、肘の内側・

わきの下を指圧。

顔全体に伸ばした

後は、首筋から鎖骨の

窪みに向かって行きましょう。

乾燥しやすい背中やスネにはたつぷり塗るとGOOD。



Q

ホホバは天然100%なので口に入っても安全、と聞いていますが、ホホバクリームも大丈夫なのでしょうか？

冬場、ホホバクリームをリップクリームのかわりにしていますが、このまま使い続けても良いですか？

A

はい。大丈夫です。

ホホバクリームは、ホホバと同じ天然100%ですからお口に入っても安心してお使いいただけます。

冬場の唇にはオススメの使い方のひとつです。どうぞご利用下さい。

