

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

少しずつ日が伸びて、春が待ち遠しい今の季節は、一年で一番空気が乾燥する時季です。厳しい寒さと乾燥にさらされ、肌ストレスが高まるこの季節、身体の中から潤いを蓄えましょう。

お肌の乾燥は

「冷え」が原因？

お肌の乾燥は、この季節のお手入れで一番気になるところ。

お肌の水分量をキープして、潤いを保つためには、身体の中からも乾燥対策が必要なのですが、実はお肌の乾燥には、「冷え」が大きく関係しています。



お肌の乾燥は、身体を温める事で改善するケースが多く、東洋医学では、肌の乾燥は冷えの症状の一つと考えられています。

体を温めて

身体に潤いを

体が冷えると、血行が悪くなってしまいうので、全身に水分が行き渡らずに、お肌が乾燥してしまいます。

身体の冷えを防ぎ、身体の隅々まで血行の良い状態をキープしておけば、お肌の乾燥も防いでくれますから、寒い時期は特に、身体を温めるよう心掛けましょう。

乾燥肌に効く

食物がある？

漢方には、医食同源という言葉があります。

食べ物には、身体の余分な水分を排出してむくみを防いでくれる働きを持つものや、逆に、身体に必要な水分や潤いを保ち、身体を乾燥から守ってくれるもの等、様々な種類があります。

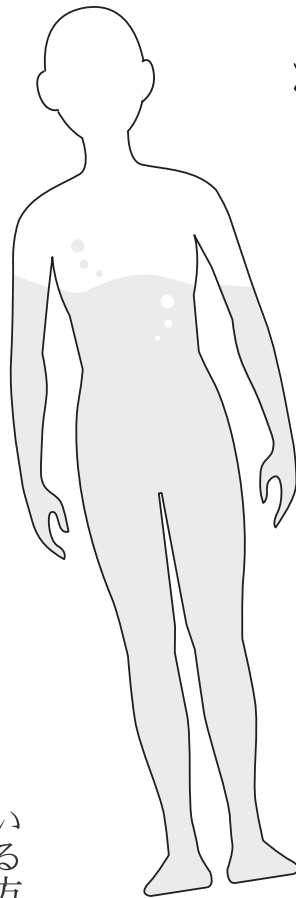
そんな食べ物の特性を、上手に毎日の食事に取り入れ、身体を温めて乾燥を防ぎ、身体の内側から潤ったお肌を目指しましょう。

身体の中からも！徹底的に乾燥対策を！

お肌の乾燥の原因は一つではありません。身体の中から乾燥を防いで、お肌もしつかりとお手入れを。

外からも内からも

乾燥を撃退しましょう。

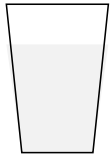


◆朝はまずコップ一杯の水

一日の内、一番身体が乾いているのが、朝。

身体の水分量が不足して、血液もドロドロになりやすい

この時に、コップ一杯のお水を飲む習慣をつけましょう。



起き抜けに、冷たすぎる水は、

身体に負担となります。ぬるま湯程度を目安にしましょう。毎日の習慣にすれば、朝のお肌の乾燥軽減にも。

◆髪の毛の乾燥・傷みには

静電気で髪が逆立ったり、パサパサでまとまらない髪でお困りの時は、お風呂でホホバパックがおすすめです。

まず傷みの気になる部分に

ホホバをつけ、その後髪全体に揉み込むように行き渡らせたら、蒸しタオルで髪全体を覆って、五分〜十分くらい置き、その後はいつも通り洗髪してください。

髪を乾かす時、ドライヤーを使うと髪が傷む、と思ってる方がいますが、自然乾燥は却って髪に良くありません。ドライヤーを使い、手早く乾かしましょう。

◆手荒れ・かかとは

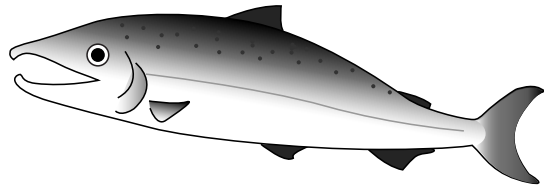
手荒れやかかとのカサつき・ヒビ割れは、寝ている間に集中補修がおすすめです。

たっぷりホホバをつけて、コットンの手袋・靴下を付けてお休みなれば、翌朝には潤った肌。

◆乾燥肌に良い食品

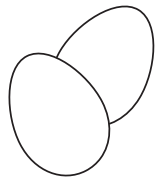
・ 鮭

豊富なたんぱく質とEPA・DHA、今注目の抗酸化作用に優れたアスタキサンチンを含み、肌の保湿効果がUPします。



・ 玉子

肌の乾燥を防ぐ脂質とたんぱく質、ビタミンA等、豊富な栄養食品です。

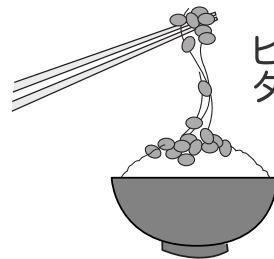


・ ナッツ類

脂質とたんぱく質、ビタミンB群、Eが豊富でお肌の保湿に有効です。

・ 納豆

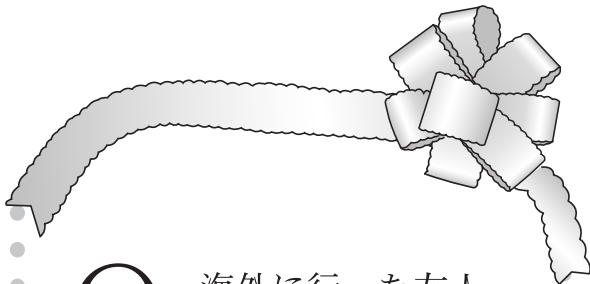
豊富なたんぱく質はもちろん、



ビタミンE・セラミド等の保湿を高める成分が豊富に含まれ、大豆の女性ホルモンを増やす効果もあり、乾燥だけでなく、美肌効果の高い食品です。

・ ブロッコリー

乾燥対策に重要な、ビタミンB・A・C・Eが豊富に含まれてますので、是非ともおさえておきたい食品です。



Q 海外に行った友人からお土産にホホバを貰ったのですが、ホホバ100%と書いてあり、ホホバ黄金色と白色透明の丁度中間位の色です。いつも使っているホホバとは種類が違うのでしょうか？



A いつもありがとうございます。

ホホバは日本よりもヨーロッパやアメリカ等で昔から愛用されていた為、海外ではメーカーや種類も豊富で、品質もかなり差があります。まずはお顔以外でお試しになってからのご使用をおすすめします。

色については精製の違いによるものと思われますが、原産国や細かな種類の違いなどはあるかと思えます。