



いよいよ年の瀬です。年内も余日少なくなりましたが、皆様風邪をひかずに過ごしてでしょうか。今回のおたよりvo.18『美容』について取り上げました。女性には一番気になる場所ですね。



『美容』といってもいろいろな、美容法があります。エクササイズ・ダイエット・筋トレなどの方法や、美肌を保つためのエステやサプリメントの摂取など方法はさまざまです。美容家電を使うのもひとつの方法ですが、やはり一番はお金をかけずにキレイになりたいですね。そこでお金をかけない美容法をご紹介します。



家にある物でOK!



はちみつパックで乾燥肌対策

はちみつには美容に良い成分がたっぷり含まれています。これをお肌にパックするだけで、市販の美肌シートパックに負けないくらいお肌がプルプルになります。

★保湿力アップ

はちみつには、かさかさ乾いたお肌や唇に潤いを長時間与えてくれます。しかも天然成分のため敏感肌の方でも安心して使えます。

★強い殺菌力

アクネ菌の繁殖で起こるニキビ。そのニキビの原因に働きかけて、炎症を抑えます。

★アンチエイジング効果

強い抗酸化作用を持つはちみつ。アンチエイジングの敵は活性酸素です。その働きを抑えてくれます。

使用方法

はちみつを容器から適量出してお肌に塗るだけでOKです。10分ほど放置してぬるま湯で洗い流すだけでお肌がしっとり潤います。



ハミガキ風邪予防対策



寒い日が続きますとインフルエンザや風邪が流行してきます。日頃のうがいや手洗いに加え、有効な風邪予防もあります。

それは起床後、すぐの歯磨きです!

夜寝ている時はあまり唾液が出ないため、雑菌が繁殖しやすくなっています。朝一番に歯磨きをして、口の中の雑菌・細菌を除去することで、風邪・インフルエンザ予防になります。インフルエンザウィルスが細胞に侵入する際に、プロテアーゼという酵素が関与します。プロテアーゼの繁殖を歯磨きでつくれないようにします。

もちろん、朝食後もしっかり歯磨きをして下さい。

忙しい朝に2回も歯磨きできない方も多いと思います。そんな時は「マウスウォッシュ」など使うのもいいかもしれません。



色白美肌効果アップ ヨーグルトパック



乳酸菌などの善玉菌がたっぷり含まれるヨーグルト。このヨーグルトをお肌に塗っても美肌効果が抜群です。

★ピーリング効果

ヨーグルトに含まれているフルーツ酸は、エステや美容皮膚科に使用されるピーリングに使われる酸と同じです。

★美白効果

フルーツ酸は肌にとまっている古い角質を剥がしてくれるため、パック後はお肌がワントーン白くなったように感じます。

★吸収率アップ

ヨーグルトの上部に溜まっている水分乳清には、良質のたんぱく質が含まれています。肌成分にとっても近いため、吸収率が良くお肌に潤いを与えてくれます。

使用方法

適量の小麦粉とヨーグルトを混ぜ合わせ、適度な固さになってからお肌に塗ります。10~20分程度放置して、ぬるま湯でしっかり洗い流して下さい。

3つの首を温めるといいらしい



美容院で温かいタオルを首にあててもらおうと気持ちいい♪って、だけではありません。首の後ろには太い血管とたくさんの神経が集まっている場所なのです。

足首は冷えの原因の血行不良を改善するツボがあります。冷やすと風邪をひきやすくなります。

手首も出来るだけ冷やさず袖の詰まった服や手首ウォーマーをして温めましょう。

3つの首の共通点は皮膚が薄い為、温めることにより血行が良くなり、こんな嬉しい効果があります。

「首」を温めるとこころを
あたためるといいらしい。



- ①冷え性の改善 ②快眠効果 ③肩こりの改善
 - ④頭痛の改善 ⑤高血圧の改善 ⑥アトピーの改善
- ※片頭痛の場合は、逆にこめかみを冷やすとよいです