

# Beauty Eclat

## Potential beauty

### 首・肩こり・目の疲れ

肩甲骨周辺を温めることにより筋肉がほぐれ肩こりや背中への張りに効果的。『薬草アイパック』で目の疲れ・浮腫に蒸気温熱・薬草の香りでリラックス状態に導きます。

### 不眠・眠りが浅い

足の冷え、スマホ・パソコンでの目の疲れから寝付きが悪くなります。足首・お腹・目の周りを温めることで心地よい眠気を誘います。また気分が落ち込んでいる時は胸を温めて、深い呼吸を繰り返すことでリラックスできます。

### 便秘・生理痛

お腹周り全体を温めて内臓の働きを活発にします。胃腸に十分な血液が供給されると消化力がアップ（よく噛むことも大事です）します。生理痛を悪化させる原因も『冷え』。生理中は骨盤内が鬱血した状態に。下半身が冷え、血行が悪くなると、さらに骨盤内の血液が不足して、子宮の収縮が強くなるため痛みがひどくなります。お腹・腰下半身を普段から温めることをおすすめします。



## 冬の気配を感じる今日この頃です。

11月キャンペーン限定セット乾燥やマスクによる肌荒れにお悩みの方にご好評いただいております！今月に入り、寒さが厳しくなってきました。これからの季節、不調になる原因の一つ『冷え』についてお話ししたいと思います。足が冷えて眠れない・眠りが浅い・便秘・生理痛・腰痛肩こり・目の疲れ・更年期障害・セルライト・イライラ不安・気分の落ち込みなど...これらの悩みの原因は特に

『冷え』からくるもの、あとは『適度な運動』と『バランスのとれた食事』が必要です。まずは自宅で体を温めることから始めませんか？

サロンでも施術中に《薬草ホットパット》で目元・お腹・腰・足首を温めます。目の周り・首の後ろ・仙骨に副交感神経節があり、温めることで副交感神経が優位になり、リラックス効果が高まります。

体を効果的に温める 【温活】 代謝が良くなり、美容にも健康にもいいことづくめです！



今月号もスタッフ府藤が担当致します。マスクによる肌荒れ・たるみも気になりますがマスクでは隠せない目の下のクマ気になりませんか？

実は長年、クマには悩まされております...フェイシャルでオーナーに目元のマッサージをしてもらったと改善されましたが、ホームケアでもなんとかならないものかとサロンで扱っているアイテムを色々試しました。そこで効果のあったものをご紹介します！

夜は《アイパック》で目元を温めながら寝ますzzz血行促進♪

翌朝、《モナールエッセンスウォッシュジェル》で目元のマッサージをしっかりして洗顔します。美容液洗顔料なので、乾燥が気になるこの季節にもぴったりです！化粧ノリも良くなりますし、クマも目立たなくなりますよ♡



『冷え』が原因でお悩みが多いのは「セルライト」。

冷えて血流が悪くなり、栄養や酸素が行き届かない脂肪細胞は、体内で浮遊します。これが冷えによるセルライト。さらに身体が浮腫むことで、リンパの流れが悪くなり老廃物が排出できなくなります。排出されない老廃物は脂肪細胞に絡みつき、セルライトの誕生となります...

できてしまったセルライトを消す・なくすことは難しいと言われています。しかし、《体を温める》《有酸素運動》《リンパマッサージ》で増やさない・目立ちにくくすることはできます。体を温めるため、ホットパットを持ち歩くことはできないので、インナーケアで体を温めます。

例えばソックス・ガードル・ウエストサポーター・スパッツ・レッグサポーター・アームサポーターなど。有酸素運動はウォーキング・ジョギング・スクワット階段の上り下りなど楽しみながら出来ることを始めてみませんか？

体が温まった入浴後などに脂肪燃焼促進・引き締め効果セルライト除去効果のある美容液を塗ったり、オイルクリームでリンパマッサージをすると効果的です。

楽しく、楽に続けることができる【温活】の方法をご紹介しますので、お気軽にスタッフまでご相談下さいませ。フェイシャルのメニューのフットマッサージも血流促進浮腫に効果的です。ぜひお試し下さいませ。

スタッフ・府藤

