

# ホホバ 頒布会便り



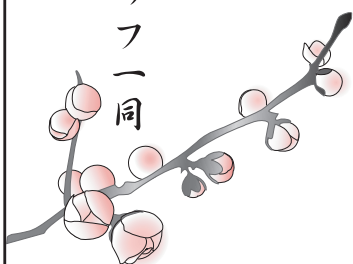
発行  
毎月一回  
ホホバ頒布会

## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。  
今年も、皆様のお健やかな毎日のために、  
頒布会スタッフ一同、より良い品を真心  
とこめてお届けしてまいります。  
本年も、変わらぬご愛顧と、どうぞ宜  
しくお願い申し上げます。

平成二十六年 元旦

頒布会スタッフ一同



## 今年の初笑いは 何でしたか？

今までにも、何度か笑いの  
効用についてはお話ししまし  
たが、改めて、お金もかから  
ず効果は確実！な素晴らしい  
美容法「笑顔」をおすすめし  
ます。

今年の初笑いは、どんな事  
でしたか？ 新年の挨拶の時、  
につこりと笑顔でしたか？

日常から、人と会った時、  
挨拶を交わす時など、笑顔を  
作って応対してみてください。

目の前の人がにつこりと笑  
顔で話していると、相手も自  
然と表情が和らいでくるもの  
です。

おかしくもないのに笑えな  
い、と思うかもしれませんが、  
つくり笑いでもOKです。

口角をあげて笑顔を作ると、  
表情筋の刺激で脳は楽しい時、  
リラックスした時の状態にな  
ります。

笑顔によって脳に送られた  
刺激で、イライラや不安を抑  
えてくれるホルモンが分泌さ  
れ、身体の緊張が解けて血行  
が良くなります。すると全身  
に新鮮な酸素が行き渡り、お  
肌や髪も元気になるのです。  
楽しいから笑うのではなく、  
まずは笑って、身体と気持ち  
を整えましょう。

「笑顔」美容法、どうぞお試  
し下さい。



# お肌も身体も若返る、最強の美容法！ 笑顔でこんなに変わる！

## 今年から始める新習慣

### 毎日一回笑顔のススメ

#### 笑顔でお肌も若返る

笑ってばかりいると、シワになりやすいんじゃないの？という方がいますが、実は笑った方がシワやたるみは解消できます。笑うと、顔の筋肉のストレッチになりますから、表情筋が鍛えられてたるみがなくなり、引き締まってきます。

反対に、無表情や険しい表情が多いと、眉間のシワが表情グセとなり、消えなくなってしまうたり、口角が下がって、顔全体が下方方向に向かい、気難しい印象になってしまいます。

頬の位置が上がって  
顔色も明るい印象に。



頬の位置が下がり、  
全体が下がって老顔に。



#### 笑顔は人間の本能

産まれたての赤ちゃんは楽しい・嬉しいといった感情はまだ持っていません。が、お母さんに愛されるための本能で、自然に笑顔を作ります。本能的に笑う事によって、周囲の人が笑顔になり、優しくしてくれる事を経験して、繰り返し笑うようになるのです。

生まれたばかりの赤ちゃんに、ま  
ず備わった本能のひとつが笑う事。  
これは、人間にとって笑う事がとて  
も重要な事だからに他なりません。  
人と対面した時には、にっこりと  
笑顔を作るよう、心掛けましょう。



## 笑顔が交感神経のスイッチ

鏡の前で、つくり笑いでかまいません。にっこりと笑顔を作ってみて下さい。

笑顔になると、頬が上がって表情筋が大きく動くので、その刺激で脳には楽しい気持ちになった時と同じ信号が送られます。

すると、自律神経も、交感神経からリラククスした時の状態の副交感神経へとスイッチが切り替わります。

副交感神経が優位になり、リラククスした状態になると、身体の緊張が解け、血流が増えて血行が良くなります。

血行が良くなる事で、身体の隅々まで酸素が行き渡りますから、身体だけでなく、お肌や髪にも良い影響が。



「一笑一若一怒一老」とは中国に古くからある諺です。一度笑うとひとつ若返り、一度怒るとひとつ年を取る。昔から笑顔の大切さは伝えられていたのですね。

## 笑顔がイライラを鎮めるホルモンを分泌

私達が毎日の生活の中で、イライラしたり怒ったりしている時、脳内ではアドレナリンやノルアドレナリン、といった、緊張・興奮を促すホルモンの分泌が盛んになっています。

ホルモンの影響で、神経が張り詰めた攻撃的な精神状態になってしまい、それがまたストレスとなつてイライライライラ↓身体が緊張↓神経は張り詰めたまま、という悪循環に。

これを抑えてくれるホルモンが、エンドルフィンというもの、穏やかな気分や感謝の気持ちなどを持つた時に分泌されます。このホルモンを分泌するためにも、イライラしたら、まずは意識して穏やかな表情を浮かべてみましょう。

**どうぞ、今日も一日笑顔で**

**お健やかな一日をお過ごし下さい**

# 冬のお手入れは、徹底的に乾燥対策&保湿のオススメ!

## ◆いつでもどこでもアロエローションで乾燥知らず!

この時期は、空気も乾燥して、お肌もすぐに乾いてしまいがち。室内でも暖房の影響でさらに乾燥が進んでしまいます。

お肌の乾燥を防ぐため、いつでもどこでもアロエローションをプッシュ式容器に入れて携帯しましょう。乾いたな、と思ったらすぐ顔や手に。お化粧品の上からでも大丈夫です。髪にもプッシュして、静電気予防にもどうぞ。



## ◆ホホバクリームで柔らか肌をキープ!

乾燥して弾力を失ったお肌は、シワが目立ったり角質が厚くなりやすくなっています。

お風呂上りなど、お肌が温まって柔らかくなっている内にたっぷりのホホバクリームで保湿のお手入れを。

お休み前にたっぷりつければ、翌朝お肌は弾力のある柔らか肌。手荒れやかかとのカサつきには、ホホバクリームを塗って手袋・靴下をつけてお休み下さい。



新春プレゼント企画として、アロエローション・ホホバクリームをそれぞれ、お年玉価格でスキンケアグッズとセットにしてご用意しました! どうぞお役立て下さい。



## 2014新春プレゼント企画



### ◆ゲルマニウム美肌セット

人気のゲルマニウムローラーと冬の定番ホホバクリームをセットにしてお届け!

### ◆アロエのミスト潤いセット

携帯用ポケットミストにアロエローションをたっぷり2本付けてお届け!

## どちらもお得なお年玉価格

**限定各500個限り!**

(なくなり次第終了となります)

どうぞ、この機会にご利用下さい。

**5,000円**

(税込)

送料無料でお届けします!

