

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

十一月に入り、秋も深まって来ると、一日の終わりにゆっくりと入る、温かいお風呂が嬉しいものですね。

乾燥が進むこれからの季節、入浴の仕方がお肌の状態に大きく影響しますからご注意ください。

お風呂には体に 良い効能が沢山

一日の疲れを癒し、ゆっくり温まるお風呂タイムは気持ちの良いもの。毎日当たり前に入っているお風呂ですが、実は、美容と健康のために優れた効能が沢山あります。

お風呂の効能は、大きく分けて、
温熱・浮力・水圧の三つ。

このそれぞれが、身体を温め、筋

肉の緊張を解き、全身にマッサージ効果をもたらしてくれるなど、シャワーだけで済ましてしまうには、勿体ない効能が沢山です。

お風呂タイムは 目的に合わせて

一日の終わりに、身体をさっぱりと洗い流し、ぐっすり眠るために、お風呂はとても重要です。



しかし、入浴法によってはその後の効果がまるで違ってきますから、気を付けたいもの。

ゆっくりと疲れをとってリラックスタイムと、さっぱりシャキッとしたい時のお風呂の入り方は同じではありません。

用途に合わせて、それぞれの目的に合った入浴法で、お風呂を美容と健康に役立てましょう。

お風呂が原因で 肌荒れする事も？

美容と健康のために、有効に活用したいお風呂ですが、かえって肌荒れのもとになってしまう事も。

洗い過ぎや熱いお湯等、お肌に負担を掛け過ぎないように注意して、瑞々しい素肌を守りましょう。

お風呂の効能

美肌の為の入浴法

日毎に肌寒くなつて、温かいお風呂が冷えた身体に心地良いこの時期。

ゆつくりとお風呂タイムを楽しみ、より有効に活用するため、効果的な入浴法をご紹介します。

お湯の温度で

後の効果が違う

熱いお湯が好きなら方もいれば、ぬるめのお湯でゆつくりが好きなら、好みの温度は人それぞれ。

ですが、お風呂の温度によって、入浴後の身体はまるで違います。

熱いお風呂は交感神経を刺激するので、身体はシャキッと活動的になります。夜、お休み前には

寝つきが悪くなるなどの弊害が。

逆にぬるめのお湯は、副交感神経が刺激されるので、ゆつたりと寝つきが良くなりますが、身体が休息モードに入ってしまうので、朝には不向きかもしれませぬ。

お肌を洗うには

素手でOK

身体を洗う時に、ゴシゴシと洗



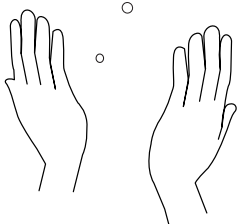
い過ぎてしまうと、肌の皮脂が不足して痒みや肌荒れの原因になります。

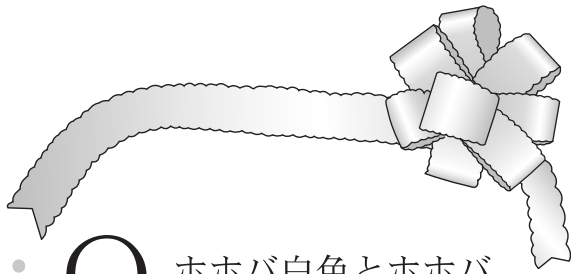
ナイロンタオルは刺激が強く、皮脂を落とし過ぎてしまうので要注意。

おススメは、石鹸の泡を手に取り、肌を優しく撫でる様に洗う、素手洗いです。

汚れの多い部分や油分の多い部分は素手で触れば感じる事が出来るので洗い方も調節できますし、お肌を刺激せず優しく洗えます。特にこれからの季節は

お肌の乾燥が進む時期ですから、乾燥性の痒みにお悩みの方は是非お試しを。





Q ホホバ白色とホホバクリームを使い分けて愛用しています。

ホホバクリームの内容容に、トコフェロールとありますが、これはどういった成分なのでしょうか？



A いつもご愛用ありがとうございます。

ホホバクリームの内容容成分に記載されている、トコフェロールについてお答えいたします。

トコフェロールとは天然のビタミンEの事です。

優れた抗酸化作用を持った成分で、もともとホホバに含まれている成分なのですが、ホホバ抽出原液を、脱臭・精製する過程で不足してしまった物を補うために再添加したものです。



お湯の温度によって入浴後の身体の状態は違ってきますが、お肌

温熱刺激で

お肌が若返る？



に対しても、温度は影響します。熱いお湯はお肌の皮脂を落とし過ぎてしまい、お肌の乾燥が進む原因になってしまうので、お風呂上がりの保湿等、注意が必要です。その一方、温熱の刺激でお肌が若返る、HSPへ熱ショックたんぱく質というものもあります。しおれたレタスを5度のお湯に浸けるとシャキッとよみがえるのをご存知でしょうか？これは、傷んだ細胞を修復する

HSP入浴法とは

HSPが温熱の刺激で増える為。42度のお湯に10分入浴(体温が38度になる位)、その後は10〜15分位、体温が下がらない様に温かくして保温。これを週に二回程度で、温熱刺激で細胞の修復機能が上がり、お肌にはハリが出ます。お風呂上がりにはたっぷり水分補給してから、ホホバでお手入れする乾燥対策をお忘れなく。