

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

十月に入り、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、と色々ありますが、この秋は、若々しいお肌や髪を目指して、まずは身体の中から、美容と健康のために良い習慣付けをしてみたいかがでしょうか。

## 血流改善で 健康と美肌を

血流とは、心臓から送り出された血液が、全身の血管を巡ってまた心臓に戻る事をいいます。

この時血液は、酸素や栄養を運ぶ、水分を保つ、老廃物や二酸化炭素を回収する、体温を維持する、身体を守る(免疫力)等の働きをします。

血流が元気に流れていないと、これらの働きがしっかりと出来ず、様々なトラブルに繋がってしまうのです。

## 血流が滞ってしまう 原因とは？

血流が滞る原因には様々なものがあります。ストレスや睡眠不足、食生活や運動不足等があります。これらが原因で血流が滞ると、肩



こりや腰痛、手足の冷え・肌荒れや肌トラブル等が現れてきます。

## たつぷり血液 弾力のある血管

最近では、血栓予防などに、サラサラ血に気をつける方が増えて来ましたが、血液自体が不足しては血流も不足してしまいます。

血液量の不足は、圧倒的に女性に多いので、食欲の秋、美味しいものも沢山の季節に、しっかりと栄養を摂って血液量を増やしましょう。

たつぷりの血液が、しっかりと体の隅々に流れ、新鮮な酸素や栄養を運ぶためには、弾力・強度のある、詰まりの無い血管も重要です。

血流を改善し、身体の隅々まで酸素と栄養を行き渡らせて、若々しい素肌と髪を目指しましょう。

# 血流改善でお肌も髪も健やかに

身体の中にある血管は、毛細血管まで含めると、長さ10万メートルもあり、地球を2周半分にも。心臓から送り出された血液は、身体中に酸素や栄養を運ぶ為、その長さを休まずに巡っています。健康と美肌の秘訣、血流について正しく知っておきましょう。

## 血流が滞る原因とは

### ◆食生活

偏食や甘い物の摂り過ぎ、食事を抜いたり加工食品による栄養不足、身体を冷やす冷たい物等で、血液の粘度が上がって血流が悪くなります。

### ◆睡眠不足や夜更かし

連日の夜更かしや睡眠不足で交感神経が優位の状態が続くと、血管が収縮して血流が滞りがちに。

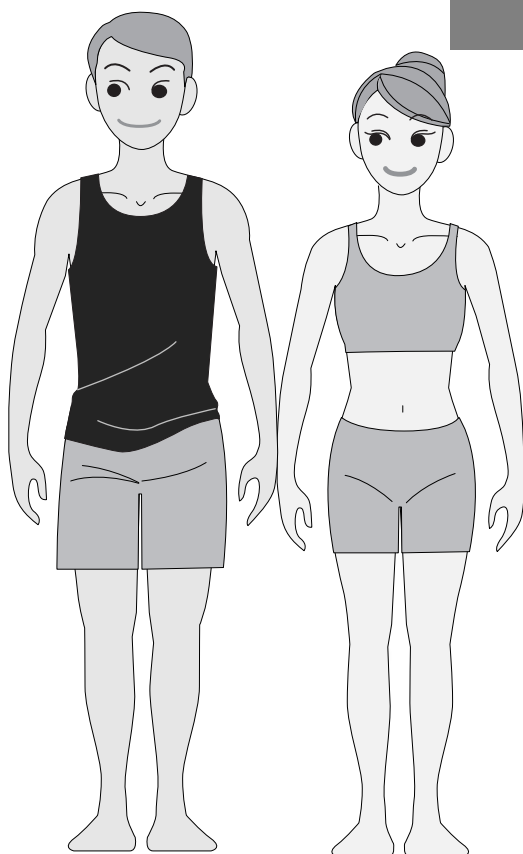
### ◆運動不足

筋肉には、心臓と同じ様に血液を巡らせるポンプの働きがあり、身体を動かして筋肉を使わないと、血流が滞る原因に。

### ◆ストレス

ストレスは、自律神経の働きを鈍らせ、血管を収縮させるストレスホルモンを大量に分泌し、血管を狭くして、末梢の血管量を減少させてしまいます。

## 血流が悪化すると



## あなたの血流は大丈夫？

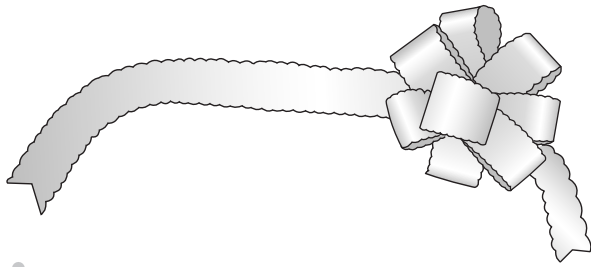
血流が悪化すると・肩こり、首こり  
・腰痛等・冷え性、手足の冷え・肌荒れ、肌トラブル全般・老廃物が溜まり太りやすく等の症状に加え、様々な疾患に罹るリスクが上昇します。

## あなたの血流の良さをチェック

①両腕をまっすぐ上に伸ばして、

耳の後ろまで来るようにします。

(無理のない範囲でOK)



Q ホホバクリームなんです、夏場に暑い場所に置いておいたらドロドロに溶けてしまい、あー、と思いながらそのまま忘れていました。

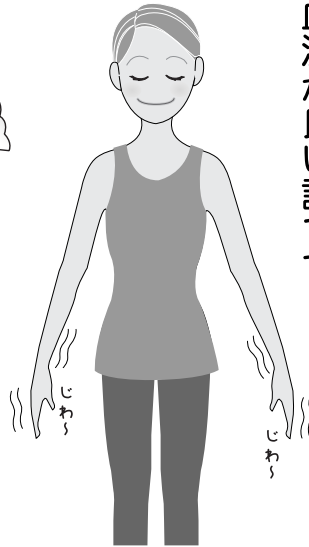
今はまた固まっていますが、顔には使わない方が良いでしょうか？



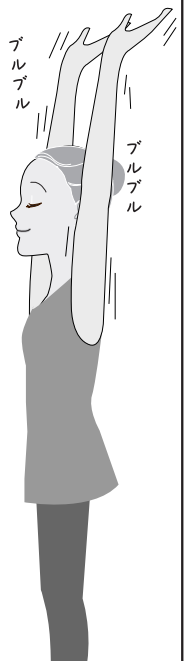
A いつもご愛用ありがとうございます。  
ご質問のホホバクリームは、そのまま顔にお使いいただいても大丈夫です。

自然のホホバは、自身の水分を保つ為、気温差の激しい自然環境下で温度変化に合わせて溶けたり固まったり、を繰り返しています。品質に影響はありませんので安心してお使いください。

ザラつき感等が残る場合は、掌でしっかり溶かしてからご利用ください。



③ 1〜2分振ったら腕をおろし、指先がじんわりと暖かくなれば血流が良い証です。



② 両腕を上げたまま、指先から付け根までブルブルと振ります。

血流を改善するには

◆食生活

甘い物、体を冷やす物を避け、たんぱく質・ミネラル・ビタミンをバランス良く。ビタミンC・E、EPA・DHA等血流改善に効果のある栄養を積極的に摂りましょう。

◆運動・ストレッチ・マッサージ

ウォーキング、ジョギング等の有酸素運動、ストレッチで筋肉を

◆体を温める

伸ばす、マッサージでリンパの流れを促す、コリをほぐす等がおススメ。

◆ストレス

体が冷えると、血管に老廃物が溜まり易くなります。入浴時は湯船にしつかり浸かり、首・肩等の血流が悪くなり易い所は熱めのシャワーを。ストレスや緊張を感じると、血流が悪くなりますから、リラククスを心がけましょう。