

モテ髪への道①お手入れの基本はシャンプー

★「朝シャン」はNG!!★

最近では、朝入浴しシャンプーをするという生活スタイルが定着している人もいるのではないのでしょうか？

「朝シャン」をすれば、乾燥させながらセットでき、そのままお出かけできるので楽ですよ。

しかし髪のことを考えると、夜にシャンプーをした方がいいのです!!

髪は寝ている間に育っています。昼間に付着したホコリやフケ、垢や整髪料などの頭皮の汚れは夜のうちに落としてしまうことが大切です。

汗をかいた日は特に念入りに!!頭皮を清潔にしてから寝るのが、モテ髪になる基本です!!

★正しいシャンプーの仕方★

「シャンプーって汚れが落ちればいいでしょ!!」

な～んて思っているあなた!!シャンプーの仕方、フケや痒みの防止はもちろん、髪のツヤや健康状態まで決まってしまうんです!!

シャンプーはヘアケアの基本なのです!!

正しいシャンプーで、つやつや!!モテ髪になりましょう。

◇シャンプー前の予洗い◇

髪を濡らす前に、髪の毛が絡まないように目の粗くして軽くとかしておきましょう。洗面台などで洗ってしまう人もいますが、入浴時に行うのが最適です。湯船につかり顔に汗をかき始めたころが、頭皮の毛穴も開き汚れが落ちやすくなっています。



★温かいお茶で芯からポカポカに!

お茶にも体を温めるものと冷やすものがあることを知っていますか?よく飲む緑茶やコーヒーは身体を冷やしてしまうんです。反対に、発酵させてある中国茶や紅茶は体を温めてくれます。



—身体を温めるお茶—

■発酵させたお茶

お茶の葉には体を冷やす性質がありますが、発酵させることでその性質が温める性質に変わります。紅茶や烏龍茶のように発酵が進んだお茶ほど、温める作用が強くなります。

■フーアル茶・・・むくみ、吹出物

フーアル茶は長時間かけて発酵と熟成を進めているので、体を温める効果がとても高いんです。滋養強壮効果、脂肪を分解する力もあります。

■ジャスミン茶(烏龍茶ベース)・・・不眠、下痢、胃痛、ストレス

一般的に飲まれているタイプは緑茶とジャスミンの花弁を混ぜ合わせたものですが、冷え性に効果があるのは烏龍茶に、ジャスミンの花をブレンドしたお茶です。華やかな香りには、リラックス効果もあります。

■岩茶・・・頭痛、肩こり、生理不順

岩茶は、岩に含まれる豊富なミネラルを吸収しているため、血行促進効果があり、疲れやめまいにも効果的です。

また、せっかく冷え性に効果があるお茶でも冷やして飲んでいては効果は半減してしまいます。夏でも冬でも、温かい状態で飲みましょう!

★適度な運動で体温をあげましょう!

冷え性に効果的なのは、やはり恒常的に体温を上げることです。体温を上げるのに一番よい方法は筋肉をつけること。

体の中でもっとも熱を作り出すのが筋肉であり、筋肉が増えると、基礎代謝も上がり、体温も上がるのです。

オススメなのは下半身の運動です。人間の身体はおへそから下に7割の筋肉が集まっています。ですので、ウォーキングやスクワットなどは理にかなった運動ですね。もちろん人それぞれ、好みや向き不向きがあります。ゆったりとした運動が好きな方は、柔軟運動やヨガもいいですね。きつい運動はいいません。まずはストレッチをして筋肉をほぐしたら、できる範囲で運動してみてください。



出来ることからコツコツと!冷えを改善して、美容・健康を保ちましょう!

中央店 松本