

冬の美容は冷え対策が鍵!

ワックスやスプレーなどスタイリング剤を使用していたり、汚れがひどい時には、ここで一度洗い流しましょう。



極意その②指は縦に動かすべし!!



細かい泡を作ったら、次は頭皮の汚れを落としていきます。

指の腹で力を入れずマッサージをするつもりで洗きましょう。指の動きは縦に!!毛穴の奥の皮脂は横の動きでは落とせません。下から頭頂部へ向かって、毛穴から皮脂を揉み出すイメージで細かく動かしてマッサージしていきます。マッサージすることで血行を良くし、健康な地肌を保つことができます。



極意その③すすぎは時間をかけるべし!!



しっかりすすいだつもりでも、生え際に泡が残っていたりする人…。意外と多いのではないのでしょうか?

皮脂や汚れは泡の後から流れはじめます。泡がなくなれば終わりではなく、その後からさらにすすぎをしなければ、汚れを落としきれません。地肌を中心に時間をかけてすすぎましょう!

生え際や耳の後ろ、首の後ろは特にすすぎ忘れが多い部分ですので、注意しましょう!



今回は、モテ髪への道②をお届けします★

お楽しみに~~~~♪

中央店 平田

寒い冬、いくら厚着をしても「いつも手足が氷のように冷たい」「手足がなかなか温まらず寝つけない!」という方も多いのではないのでしょうか。

いわゆる「冷え性」の状態…病気ではないからと甘く見ていると大変です!肩こりや腰痛、便秘、生理痛、不眠だけでなく、肌荒れや吹き出物など美容にもさまざまな影響が…。

そこで今回は、真冬の天敵「冷え性」の美容への影響や改善方法についてご紹介します!

★冷え症からポテラインが崩れる!?

冷え性はポテラインにも影響があることをご存知でしょうか?バストやお尻が垂れてくると、年齢や重力のせいにしてがちです(笑)でも実は、冷え性とも関係があるのです。

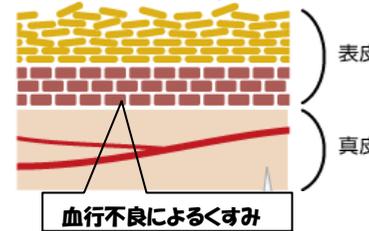


体が冷えると体を動かすのがつらくなるので、運動不足になりがちです。また、内臓温度が1度低下すると基礎代謝が約12~15%も低下します。基礎代謝が低下すると、エネルギーが消費されずに体に蓄積されるので、当然太りやすい体質になります。

さらに、血行不良によって不要な水分や老廃物が脂肪細胞に付着し、かたまりとなりやがてセルライトに…。セルライトの部分はさらに血行を悪くし、セルライトを増やしてしまうという悪循環が…。

つまり、メリハリポテを手に入れるためには冷えの解消が大切なんです。

★冷え症でお肌ボロボロ!?



目の下の真っ黒なクマ、肌のくすみやシミ、実は冷えからくるものだと知っていますか?皮膚の細胞は、血液を通して栄養や酸素を受け取り老廃物を排出しています。ところが、冷えによって血液の循環が滞ると、その働きがうまくいかず、肌状態は悪化します。

血行不良となると血管が収縮し血液の色も黒くなってしまいうため、顔にクマやくすみとなって現れるのです。

また、肌が新しい皮膚に生まれ変わるターンオーバーは28日周期で起こりますが、冷えで内蔵機能が低下すると古い皮膚が角質化し、シミは代謝されずだんだんと濃くなっていきます。