一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です 美容情報

夏の紫外線ダメージを残さない秋のケア

夏のピークは過ぎてもまだまだ日中は汗ばむ季節です。まだまだ強い紫外線にも注意が必要な時。この時期のお肌は、夏に浴びた紫外線の影響で角質肥厚によるくすみがきになったり、スキンケアアイテムが浸透しづらい状態です。

●秋のザラつき、くすみ対策には…

まずは、クレンジングや洗顔をしっかり行ったり、サロンで、古い角質を落とすケアをすることで、たまった角質が落ちお肌はワントーン明るくなります。またうるおいも浸透しやすいお肌に変わり、スキンケア効果が高まります。

●夏の紫外線をシミに変えないために

夏に受けた紫外線ダメージからお肌にはメラニンがたくさんたまっている状態です。そのために、秋はメラニンの排泄を促進するケアが欠かせません。そのためにおうちでは、たっぷり丁寧に化粧水の重ね付けをすることがポイント。そうすることで、うるおいがめぐり、健やかな角質づくりと、正常なターンオーバーのリズムを整えることにつながります。ターンオーバーが正常なら、メラニンは体外へ排出されシミにはならないので、とにかく丁寧な補水と美容液などでの栄養補給を心がけて。

みんなでチャレンジ♡ 心理テスト

Q 無人島のある場所に宝物を隠そうとしています。どこに隠しますか？

A 洞窟の奥　B 海岸　C 火山の噴火口　D 大きな木の根元

A これで欲望の発散の仕方が解ります。

A 少しずつ溜め、じわじわ発散します。

B 意思とは関係なく爆発します。

C 溜め込みすぎて一気に爆発してしまいます。

D 適度に溜めて、適度に発散できます。

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です 入浴のすすめ

「時間がなくて今日はシャワーで済ませたい」という日はありませんか？そんな時におすすめなのがアロマオイルを浴室の床に数滴たらし、少し熱めのシャワーをかける方法です。浴室が香りの良いミストサウナ状態になり、シャワーだけでも癒しのお風呂時間を楽しめます。お好みの香りで試してください♪

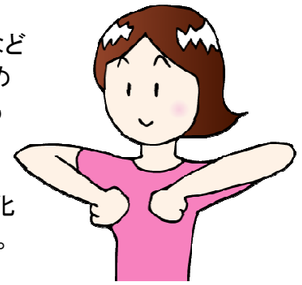
貴女も今日から始めてみませんか？ かんたん運動

【肩こりの原因？巻き肩改善ストレッチ】

●現代人に増えている「巻き肩」とは、肩が胸より前に出て、体の内側に巻いている状態を指します。長時間のスマホ操作やデスクワーク時の内向きな姿勢によるもので、呼吸が浅くなったり、血流の流れが悪くなるため、肩こりや頭痛の原因になってしまいます。毎日ストレッチを行ない、「巻き肩」を改善しましょう。

①両ひじを曲げ、手は軽く握って鎖骨の辺りに、ひじは肩より上の高さに上げ、腕がV字になるようにします。
②両ひじを5秒かけて、息を吐きながらゆっくり後ろに引きます。
③肩甲骨を寄せたままひじを下げ、脱力します。
※この動作をを5回繰り返してください。

巻き肩になると、猫背など姿勢が崩れてしまうためボディラインの崩壊にもつながります。
朝起きた時や寝る前など、ストレッチを習慣化して行なってくださいね。



年末の営業と長期休業・営業再開に関するご案内

お手入れは
2022年12月24日（土）まで
年末の最終営業日：12月28日（水）

商品のご購入は随時ご連絡ください♡
可能な限り、休業期間中もご対応させていただきたいと思っております。

営業再開予定：2023年5月初旬

大変ご迷惑をおかけすることとは存じますが何卒ご容赦頂ければ幸いです。
BAGUS

メイクしながらエステする
スキンケア発想のメイクシリーズ「レイアネージュ」

日中のメイク時間をスキンケアの時間に変える

ピーチポウ終売のお知らせ

誠に残念なお知らせですが、ピーチポウ基礎化粧品は在庫限りで終売となることがメーカーより発表されました。これまで長らくのご愛用ありがとうございました♡今後は「セルディナ」「アドソーブ」が皆さまの理想のお肌作りをサポートさせていただきます。
よろしくお願いいたします。

9月のハーブティー「ローズヒップ」

ビタミンCたっぷりのローズヒップにラズベリーをブレンドしたフルーティな味わい。「ビタミンCの爆弾」とよばれるほど、含まれるビタミンCはレモンの20倍にも。夏に受けた紫外線ダメージのケアにオススメです。

9月末まで
サロンでご用意させていただきます。

10月のハーブティー「イングリッシュエルダーフラワー」

秋の花粉症時期、喉鼻の粘膜をクリアにするといわれているハーブをセレクトしました。
ヨーロッパでは、万能の薬箱、庶民の薬箱とも呼ばれ親しまれているハーブティです。

10月1日～10月末まで
サロンでご用意させていただきます。