

Vol.7 (株)ヴィオポート
福岡市南区大橋2-15-8
Tel : 092(553)6800
http://esthe-vio.co.jp

ヴィオ新聞

特集
体温UP
夏に失った体温、冬までに取り戻そう!!

インフォメーション

全サロン
ヴィオ 37周年記念
キャンペーン実施中!!

平塚サロン
好評の平塚サロンのブログ!
『キレイ』の情報、毎週更新中!
http://hiratsukavio.
blog70.fc2.com/

メルマガ会員募集中!
お得情報、美容情報など配信中!
詳しくはスタッフまで

夏の冷え Check!

今年の夏の生活を振り返ってみましょう。あてはまるものにチェック!!

- 冷たい飲み物や食べ物をよく摂っていた。
- ダイエットをしていた。
- 肌が露出する服を着ることが多かった。
- 日中は冷房のきいた屋内での活動が多かった。
- 寝る直前まで、パソコンを使用していた。
- 就寝時刻や起床時刻がバラバラだった。
- 湯船に入らず、シャワーで入浴を済ますことが多かった。
- 特に運動はしていなかった。

チェックが5つ以上
あつたら要注意!!

今年の夏は、すごい猛暑でした。思わず、クーラーの低い温度設定、冷たいものの大量摂取してしまったという方、いるのでは?でも、いくら暑いからと体を冷やすことは禁物。夏も、放熱しないことが大切です。そんな夏の代償が、冬の体に表れます。「冷え性で手足が温まらない」という方、心あたりありませんか?「夏の恋」は冷めても、体まで冷えてはいけません。さあ、寒くなる前にこの時季から『体の冬支度』始めましょう。

特に守りたいのが首あたり。首には、**大量の血液が流れる血管、頸動脈が体表面にあります。ここが冷えると体全体が冷えてしまいます。そこで、効果的なのが、首元のマッサージ。**ヴィオの『体温美容法』は顔から首にかけて行うので、**血流が良くなり全身がポカポカに温まるのです!**

また、秋は「収斂、収納」の季節。身体が栄養も水分も貯蓄します。その結果、どうしても太りやすい時季に。夏は、あんなに発汗があったのに、汗さえも毛穴の収斂でピタッと止まり、お肌は乾燥肌に。人体も肌や大腸が弱くなり免疫力も低下。体の中の水分が失われ始め、肌や髪の艶がなくなり「カラ咳」「喘息」などのトラブルもおこしやすくなります。**更年期の症状も秋に悪化するケースが多いのでご注意を!!**

夏のこんな生活習慣が冷え性の原因に!!

- NG** お腹回りが露出する服装
内臓を守るために末梢の血管が収縮し、手足が冷えます。
- NG** 冷たい飲み物・食べ物の取り過ぎ
体を内側から冷やすうえに、むくみの原因にもなります。
- NG** 寝る前にテレビやパソコンをみる
就寝前の強い光は睡眠の質を下げ、免疫力低下の原因に。
- NG** いつもシャワーだけ
冷えた体を芯から温めるには湯船につかる事が大切です。
- NG** 不規則な生活で夜更かし
体も心も緊張状態が続き、血管が収縮したままに。

||||||| 普段から体温を下げない生活習慣を心掛けましょう。 |||

簡単エクササイズ

体内の水分が溜まると、むくみの原因だけでなく、セルライトの原因にも。外出先でも簡単にできるエクササイズで、巡りのよい体づくりを心がけましょう。

腰の筋肉を使って体温を上昇させる
腰を左右に動かしたり、回すこと腰まわりの筋肉を使って血流をアップ。骨盤の歪みリセット効果も期待できる。

ポンプ機能を活発にして全身を巡らせる
足首はポンプ機能の役割。足首を回すと血液を心臓へ戻す流れが活発に。座りっぱなしや立ち仕事の方は定期的に行う。

立ち姿勢のときは常にお尻を引き締めて
かかとをつけてつま先を30度くらい開き、お尻を引き締めて筋肉を意識。つま先を開くと自然とお尻の筋肉を使える効果が。

秋のおいしい食事

過ごしやすい気候になり、『食欲の秋』ともいわれます。冬に備えて栄養補給。爽やかな秋、また、魚介類もおいしくなるので、秋の味覚を楽しみましょう。

柿
なますや和え物に。冷え性の人は干し柿を。ビタミンCが豊富なので美肌や風邪予防に◎。

かぼちゃ
ホルモン調整機能があり、肩こりなどの更年期障害の症状も改善。種にもビタミンやミネラルが豊富!

さんま
さんまの脂には脳や血液によいとされるDHAやEPAがたっぷり。美肌効果や太りにくいとされている。

きのこ類
食物繊維が豊富で低カロリーなのでダイエット向き。アレルギー改善や骨粗そう症予防にも。

さつまいも
皮は栄養が多く胸やけを防ぐ。美肌効果のあるビタミンCを多く含む、食物繊維も豊富で、便秘解消にも◎。

くるみ
便秘解消や美肌効果あり。脳を元気にして記憶力も高めます。購入するときは殻つきのものを。

『体を冷やす食材』の上手な食べ方

夏の食材や南国の食材は、体を冷やしてしまいます。ナスやきゅうり、バナナにパイナップルなど、水分が多いため体を冷やしてしまうのです。頂く際には、お漬物にしたり炒めたりして、水分を抜いてから頂くようにしましょう。

ヴィオのオススメ化粧品

夏の紫外線に耐えたお肌は、エネルギー不足でターンオーバーが乱れています。そんな秋のお肌に頼もしい味方、Vシリーズをご紹介します!!

V3 美容液

皮膚表面に長時間皮膚膜を張り、皮膚再生のお手伝いをします

V4 美容ジェル

分子量が細かく角質層の隅々まで浸透し整え、肌本来の役割をサポートします。

V5 美容クリーム

肌荒れや乾燥などから保護します。たるみやハリを与えます。リップパックで唇の保湿にも。

ラメラ ネックゲル

首元を温める効果、美容効果、UV効果あり。顔から首にかけてのマッサージで血流を促進します。

バランスのとれた食事が難しい方へ

ヴィオのオススメ健康食品

バイオフィルマン

酵素は、生物が生きていく上で必要不可欠。60種類の野菜や果物の酵素がたっぷり入った1本。バランスの良い食事が摂れない方にオススメです。

プラバティ

自律神経・ホルモンの調整に効果があるので、低体温で基礎代謝が低い、更年期等で悩まれている方にオススメです。