



リジュージェは、皆さんのキレイ&健康を応援させていただきます。

秋も深まり、寒い季節になりましたね。肌表面も、ごわつき、カサつきがちになります。気温が低下するにしたがって血液循環が悪くなり、代謝機能も低下していきます。

お肌、体の健康大丈夫ですか？ これからの季節リジュージェを効果的に使いましょう。

秋、冬の肌って、、、？

秋はゆっくり半身浴・・・(半身浴とは、みぞおちから下だけをお湯につける入浴方法)

半身浴は、副交感神経が優位になりリラックスすることができます。

上半身を解放し、むくみがちな足、(ふくらはぎ)をよくほぐしてください。

全身の血行もよくなり疲れも取れやすくなります。

体は芯から温まりお風呂から上がっても湯冷めしにくく、高血圧、心臓の弱い方にオススメな入浴方法です。

アトピーの改善にとっても効果があると言われています。アトピーの人はうまく汗をかくことができない人が多く、それが体の内側に毒素を溜める原因となりアトピーを発症してしまいます。半身浴をするとたくさんの汗をかくことができます。そうするとこれまで体やアトピーに悪影響を与えてきた体の内側の毒素や毛穴に詰まった老廃物を汗と一緒に体外に排泄できるようになるのです。

お風呂からあがったら必ず水分補給をしましょう(^^♪

37~40℃のぬるめお湯で約20分~30分がベストな時間です(^_^)☆

※ 寒い日や、風邪気味のときは、全身浴で温まりましょう。

手浴・・・肩、首のこり、冷えなどの時、洗面器に適温のお湯を入れて手首まで浸します。

足浴・・・むくみ、冷え、かかとが荒れて硬くなっているときなどに洗面器に適温のお湯を入れて足首まで浸します。約10分、目的に合わせて入浴剤や精油2、3滴入れるとより効果的です。

秋も深まり冬の訪れを感じる季節
肌は、乾燥、透明感、ハリ、弾力が
なくなってきました。リジュージェで血行促進、
リンパの流れもよくしましょう。



半身浴の後、気になる部分をやさしくコロコロする
リジュージェでのマッサージは、これからの時期は
特にオススメです。

旬な食材

さつまいも・・・食物繊維で知られていますが、ビタミン C の宝庫 1 本 200 g で一日の必要分ほぼ摂取。

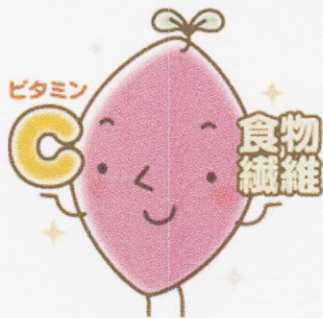
ビタミンCは、メラニン色素を抑えてシミ、ソバカスに効果(^◇^)
カリウムも多く含まれ、体内の塩分バランスを調整する作用があります。
高血圧の方にもオススメです。

きのこ・・・低カロリーであり食物繊維も豊富。ビタミンB群を多く含んでいます。
これが不足すると吹き出物ができ、肌も、かさつきやすくなります。

水菜・・・豊富なビタミン類は、肌のうるおいを保ち、ひび、あかぎれ、しもやけの予防に。

ごぼう・・・植物繊維を多く含み腸の働きを整えコレステロールの増加を抑え動脈硬化を防ぐ作用があります。

ショウガ・・・強い殺菌効果があり胃薬や食欲増進としても多く用いられています。
体を温め血行を促進するため、冷え性や肩こりなどに効果。



(大学芋・材料)

・さつまいも：240 グラム・黒ごま：適宜・揚げ用油：適宜
・てんさい糖：30 グラム・しょうゆ：大さじ 1・水：50cc

1. さつまいもをよく洗い、皮ごと乱切りにし、水をはったボールに入れておく。
2. (1) のさつまいもをざるにあけ、水切りをする
3. 油を熱し、(2) のさつまいもを入れて揚げる。
4. 小鍋に A の材料を入れ煮詰める。(少しとろみがつき、泡のたちかたがゆっくりになるまで)
5. (4) に揚げたさつまいもを入れ、からめる
6. 仕上げに黒ごまをかける

リジューヴェは、「いつでも、どこでも、誰でも使える」優れものです。実は、この言葉も

リジューヴェのファン（愛用者）の方の口癖なのですよ(^-^)

※これからの季節は、特に遠赤外線をはじめに使用し温めるとマッサージの効果が上がります。

皆さんが、益々若々しく健康になって頂きながら、大切な人にお伝えし「あ・り・が・と・う」の輪を一緒に広げていければ嬉しく思います。

「こんな情報ほしい」「勉強会したい」「リジューヴェ紹介のホームパーティしたい」

「リジューヴェエステ体験してみたい」「美肌・健康の個人カウンセリング受けてみたい」

遠慮なくいつでもご連絡下さい

