

○ 本日はご来店頂きありがとうございました。
梅の花やつしが顔を出してきて、そろそろ
春を感じる季節がおとずれますね♡♡
まだ少し肌寒い日が続ますが、ロウルスや
花粉症などに気をつけて春を楽しみましょう♪
今月お伝えするテーマは年齢とともに起きる
髪と肌の変化『エイジング』です！担当は、
品行方正な方がタイプな山本早織です(笑)！
『律儀者のう沢山かかるたとえました(〃)』
○ よろしくおねがいします♪

MAMA'S NEWS

3月号 No.106 2014

最近、髪が薄らか
広がりやすくなってきた

ちゃんと洗っているのに
頭皮がべたつき
ニオイが髪にある

髪の根本がすぐに
べたつなくて
スタイリングが決まります

大きな原因は

『そこで女性ホルモンUP♡
活性化に良いものを調べてみました！』

『女性ホルモンの減少』

- 豆腐や納豆など豆類をマメに食べるといいみたいですね(笑)
大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをします。
- アーモンド、モロヘイヤ、カボチャ、アボガド、大根の葉などの食べ物に多く含まれるビタミンEが「老化を防ぎます」♪
- 煎茶にビタミンEがたくさんあるので、飲むだけでも女性ホルモンを作る卵巣が元気になって女性ホルモンアップ!!
- 卵は、コレステロールを含む食べ物ですが、それが…女性ホルモンを作る材料になります♡
- 朝ごはんをとること！
- 飲み会は、女性ホルモンもよろこび食べ物の宝庫の冷や奴、マグロのお刺身(赤身)、玉ねぎならカボチャ。

女性ホルモンとは？！

女性らしさを保つ必須成分。
肌や頭皮の弾力を保つコラーゲンを増やし、
水分を保持するほか、髪にハリを与え、
しっかり支える働きを持ち合わせています♡
40代以上で急激に低下するとあります。

そこで！

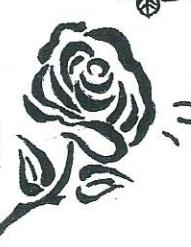
お花ならばら♡

抗酸化効果

保湿効果

新陳代謝促進

抗菌・殺菌



バラは非常に古くから香料として
また、薬用として活用されてきました。
最近では、香りの効用も注目され
今、話題の植物です♡♡
ばらの香りには、女性ホルモンに
働きかけ、憂うつな気分をポジティブ
に切り替えさせ、女性特有のストレス
を解消せたり、女性の中の女を
目覚めさせ、高揚させる働きが
認められています♡

エイジングケアには最適

クレオパトラは、バラの花びらを浮かべた
「ばら風呂」で、その美しさに磨きを
かけた！と言われています。*

入学式・卒業式の着付
セット・メイク

ご予約
承っております。

092-651-6822

