

今日は、ご来店頂き
ありがとうございます。

とても、過ごしやすく、気持ちの良い
季節に、なってきましたね。
桜やチューリップなど、お花も
いっぱい、ワクワクしますね♡
春は出会いの季節です。顔の
印象の8割は、眉毛で、決まる
ときわねています。マスク社会
になってからは、なおさらですが、
眉の手入れは難しい...と恐じて
る人が多いようです。そこで、今月は、
美しい眉毛の基本となる、
元気な眉毛を育てる方法を
お伝えします。

眉毛が薄くなる原因は...

- 眉毛の抜き過ぎ
- 生活習慣の乱れ
- メイクの洗い残し
- ホルモンの影響

生えてから抜けるまでのメカニズム

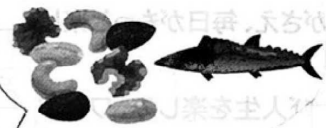
- 成長期 / 1～2か月
毛母細胞が毛乳頭から栄養分を受け、新しい毛が誕生して成長します。古い毛が新しい毛に押し上げられて抜け落ちます。

- 退行期 / 2～3週間
誕生する毛が少なくなり、毛乳頭からも離れて毛の成長が止まります。これから抜け落ちるまでの退行期に入ります。

- 休止期
毛乳頭の活動が止まり、毛はどんどん押し上げられ、やがて抜け落ちます。生えている眉毛の約9割はこの休止期のものです。

眉毛の育毛に
役立つものを
食べよう

ビタミンE
ナッツ類、魚介類など



タンパク質
卵、肉類、魚類



ビタミンB群
玄米、牛乳、ホウレンソウ、青魚など



不飽和脂肪酸
オリーブオイル、クルミなど



鉄分
レバー、海藻、野菜、豆など



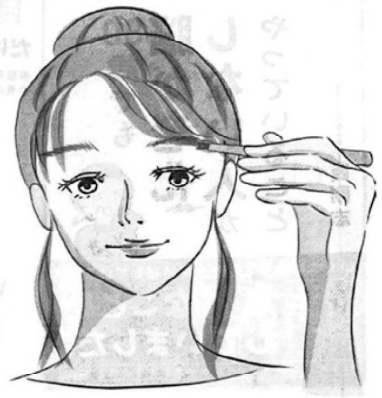
※亜鉛、葉酸を含む食品も摂りましょう

《眉をしらかり洗う》



皮脂や汚れが溜まりやすい眉は
毛穴もふさがりがち。毛穴が詰まると
眉毛の成長の妨げになります。洗
顔をする時はしっかり泡立てて、擦
らずに優しく洗い流しましょう。

《眉毛専用美容液を塗る》



洗顔後すぐに眉毛専用美容液
を塗りましょう。毛穴にしっかり浸透
させるのがコツ。

《眉の周りをマッサージする》



眉の下の筋肉を親指と人差し
指でつまみ、眉頭から眉尻へ向
かって揉みほぐします。また、眉の周
りの骨を親指で軽く押すと毛根の
活性化を促します。

《ブラッシングする》



天然素材の眉ブラシなどで毛の
流れに沿ってブラッシングしましょう。
眉の地肌に適度な刺激を与え、毛
の流れも整いやすくなります。

★3月ロロのタロコス★

6	5	2	8	4	7	3	9	1
4	3	7	1	9	6	2	5	8
8	9	1	2	3	5	7	6	4
3	4	9	5	1	8	6	2	7
1	7	6	4	2	3	9	8	5
5	2	8	7	6	9	4	1	3
7	1	3	6	5	2	8	4	9
2	8	5	9	7	4	1	3	6
9	6	4	3	8	1	5	7	2

