***スズラン通信***



NO.131　11月

スズラン美容室

今年は長く暑かったですが、すっかり秋！すぐに冬の準備に入はいらなくてはいけないですね。今月は秋の夜長と言う事で、眠りについて。

美肌は眠っている時に作られる！

美肌作りに関係のある「成長ホルモン」は、ノンレム睡眠【脳の眠り】時に分泌され、全身の新陳代謝をコントロールし、肌のターンオーバー・弾力保持・免疫システムを正常にさせます

* 美肌に導く眠りのゴールデンタイムは、午後10時から午前2時。この間に深い眠りに入りましょう。
* 成長ホルモンは眠り初めの3時間に集中して分泌されるので、この間に深い眠りに入り途中で起きない事が大切です。
* 入浴は38度～40度のぬるま湯でゆっくり入るとリラックス効果を高め、血行が良くなり、肌の新陳代謝が高まります。就寝の１時間半から2時間くらい前に入ると寝つきが良くなるので、おススメです。

入浴の時に、炭酸ガスと重炭酸イオンとクエン酸効果をいっしょにした重炭酸ソーダーを入れて頂くと、効果が倍増。おまけに24時間効果が持続するので、後から入浴する方も安心。翌日追いだきして頂いてもかまいません。

足湯350円で、パーマ・カラ―待ちの時間を使って、重炭酸ソーダーの効果を体験出来ますのでお気軽に声をおかけ下さい。

12月お休み

2日（月）9日（月）15日（日）16日（月）連休23日（月）30日（月）31日（月）