

## 足湯・発汗で素肌美人

顔は赤くほてっているのに、手足は氷みたいに冷たい・・・。  
そんな経験はありませんか？実は私も以前はそのひとりでした。  
緊張したり、集中したりしていても顔だけ熱くなって赤くなっているのに、手足は冷たい・・・。

実はコレ、頭がのぼせてしまっている状態。  
血液が頭部に集中してしまって、手や足の末端への循環が悪くなっているのです。  
心臓から遠い手足は、どうしても血行が悪くなりがち・・・。  
そんな時、手軽にできるのが足湯や手湯です♪



### 〈お家でできる簡単足湯☆〉

足がゆったりした状態に入るような容器に（片足ずつ洗面器にいてもOK）40度前後のお湯を張り、足をつけます。（温めることによって体温より2度くらい高い温度になると、細胞を修復したり、古い細胞を排出してくれるタンパク質が1番活性化しやすくなるんですって。さらに抗ストレス効果も高まり免疫力もUpするのだそうです！！）

5分～10分つっていると、体がほっこり温まってきて、頭部に集中していた血液も全身に巡り始めるので、のぼせやほてりもおさまってきます。  
職場で、足が氷のようになってしまったら、お化粧室などお湯の張れるところで、手を浸してみるのも効果的。それだけで体が温まってきますよ。

顔がほてりやすかったり、アトピーで悩んでいらっしゃる方に多いのは、「あまり汗をかかないの。」ということ。お家で手軽にできるのは半身浴ですネ。

読みたい本など持ちこんで、ゆったりリラックスタイムもかねてみてもいいかも☆

汗をかきにくい方は、発汗による体温調整などが出来ずらく、体内に熱がこもってしまうので、顔が赤くなったり、お肌の火事状態である炎症ニキビ、そして乾燥したり・・・などの症状がでてしまいます。

また、メイクやオイルクレンジング剤が落ち切れていなかったり・・・の状態が続いてしまうと、毛穴が詰まってしまいます。（できればクレンジング剤は、お肌に負担をかけにくいミルクタイプやクリームタイプがオススメです。）

すると、汗が出ずに皮脂だけが分泌されるようになってしまうので、ニキビ肌やアブラギッシュなお肌になっていってしまいます。さらに、その皮脂が紫外線にあたると、腐った酸化した脂になって、シミやしわ、くすみの原因にもなるのです。

汗をかくことによって、体の中の老廃物を排出し健康的に、さらに毛穴の汚れやつまりも解消できるのでキメの細かい素肌になっていくんですよ♪

「私は乾燥肌だから・・・」という方もご用心。

乾燥肌を放っておいてしまうと、水分を油分で補おうと過剰に皮脂が分泌されてきます。

その結果、オイリー肌やTゾーンだけベタついてしまう混合肌になってしまいますヨ。

お時間のある時には、ぜひコットンパックやシートマスクでしっかり水分補給をしてくださいネ。

ゆったりリラクゼーションもかねるなら、月1～3回くらいのフェイシャルエステがおすすめです☆

日頃のお疲れを癒しながらも、しっかりお肌はメンテナンス♪

施術前後でお肌の違いを実感いただけるはずですよ☆

春は、メイクも変えたくなる季節。

きれいな淡い色味の春メイクに欠かせないのは、やっぱりキメの細かい明るい素肌ですよネ☆