



## お水飲んでいらっしゃるでしょうか？

人間の体は60～70%が水分だといわれています。

体内の水分が不足してしまうと、血液がドロドロになってしまったり、便秘がちになってしまったり、そして、お肌もかさかさになってしまいます。

水分は、内臓機能の働きを保つため、まず各器官へ運ばれるため、肌細胞へ回ってくる頃には、ふっくらお肌をつくるだけの水分が足りなくなって、カサカサのぺっちゃんこ・・・なんてことにもなりかねません。

ふっくらお肌にかかせないのは、コラーゲンやエラスチンなど、お肌のスponジの土台部分と、そこにたっぷり吸収されたヒアルロン酸や水分です。

せっかく栄養パックや美容液、コットンパックでお手入れしていても、体そのものに水分が不足していたら、潤いのあるみずみずしい素肌にはなりづらいんです・・・。

美容成分のヒアルロン酸も、もととなる水分が無くては保水のしようがありませんものね。

そこで、大切なのは体内にしっかり水分をチャージすること。

お茶やコーヒー、紅茶などは、カフェインが入っていて利尿作用があるので、せっかくの水分も体外に排出されてしまいます。なので、できるだけ、お水を。

できればミネラル分も補給できる、ミネラルウォーターがオススメです。

ミネラルウォーターは、胃に入るとすぐに小腸へ送り出されます。

ミネラル分がすでにイオン化されているため、小腸ですぐに吸収されます。

特にカルシウムなどは、もともと体内に吸収されにくい性質がありますが、ミネラルウォーターのカルシウムの場合は、その50%以上が吸収されるといわれているんです☆

そして、お水の飲み方も、ちょっとご注意。

1度にたくさんの水分をとっても、必要量以外は排出されてしまいますし、胃液も薄めてしまって胃に負担をかけてしまいます。

また、塩分を取り過ぎてしまうと、今度は体内の塩分を薄めようと、体が水分を抱え込んでしまい、むくみの原因になってしまいます。

1日に、1.5～2リットルのお水を、ゆっくり摂っていくのが理想的。

冷たいお水は、体を冷やしてしまいますので、できるだけ常温やぬるま湯を。

(口の中に冷たい物を含んだだけで、小腸の血流量はキュッと少なくなるんですって。)

インドの伝承医学であるアーユルヴェーダでは、40～50度に温めた白湯は、基礎代謝をUpさせて、燃焼しやすくなる体を作るといわれています。

特に、朝起きてすぐに白湯を1杯、5～10分かけてゆっくり飲むと、起きがけの体を温めて代謝を活性化してくれるのだそうです。体温が平熱より1度上がると代謝は13%近くUp。そして免疫力は5倍もUpするのだとか。昔の人の平均体温が36.7℃だったのに対し、現代人は36℃以下の人がかなり増えているのだそう。

平熱より体温が平熱より1度下がると、免疫力は約40%もダウン・・・。

そして代謝も12%ダウン、さらに細胞を修復してくれるスーパーたんぱく質のHSP(ヒート・ショック・プロテイン)も働きづらくなってしまう・・・などいいことナシなんです・・・。

上記のような摂取方法で、たっぷりの水分補給を心がけてみてください。

お肌の内と外からのケアで、肌バランスを崩しやすい春も、潤い満タンのツヤツヤ素肌に♪