



## リンデンB・I東葛 かわら版

2012 立春号 VOL.4



出張理美容のリンデンです。皆様とのご縁感謝いたしております。

あっ という間に節分も過ぎ春が待ち通しい季節になりました。

節分の豆は年齢分食べましたか？

毎年ひとつずつ増えていくことがとても不思議に思い、なぜ毎年歳の数だけ

豆を食べるのか由来を調べてみます！

《節分は、昔は立春の1日前ということで“大晦日”のように考えられて  
いました。火で炒り、邪気を払った豆は『福豆』と呼ばれ、

福を年の数だけ身体に取り入れることで、

“次の年も健康で幸せに過ごせますように”と願った、ということです》

毎年ごまかすことのないように食べていこうと思います！

今年の流行といえば・・・『インフルエンザ』が徐々にはやりだしてきました。

毎年、注意・予防はしているもののかかってしまう・・・。

インフルエンザは流行するのかを調査！！

その理由とは！身体の免疫の7割は腸にあり、腸内細菌のバランスを崩している  
とわかりやすくなるそうです。

そこで、乳酸菌・野菜・豆類をしっかり食べて予防をしましょう。

特に乳酸菌系の食品ヨーグルトやチーズなどには、

悪玉菌を抑制し、腸内環境も整い、免疫機能が高まる効果があるそうです。

乳酸菌が含まれる食品を摂取することで、風邪などのウイルスが侵入しても  
簡単には屈しない丈夫な体が作られることが近年実証されております。

そして、野菜や豆類には、ビタミンA・C・Eが豊富に含まれており、

T細胞をはじめとした免疫細胞の働きを高め、体の免疫機能の低下を防ぐことが

わかっています。また、酸化ストレスを除去する酵素の構成成分である

亜鉛やセレン（ミネラル類）をとることで、免疫細胞の機能低下を防ぐこともわかっ  
ています。楽しく食べて健康管理を充実させましょう。



私達は、普段の毎日の生活から、うがい・手洗い・水分補給をまめに行っております。

毎日つづけることで、風邪の引きにくい体づくりを目指しましょう！！

リンデンでは「持ち込まない 持ち出さない」の衛生管理を大切にしております。

「継続は力なり」 です！



LYNDEN・BI

## B・Iリスト 理容師 舘野 美里



冬はアンチエイジング対策が重要です。冷たい外気と室内の暖房により、肌や目、のどの粘膜は乾燥します。乾燥は、老化の原因にもなります。しわやドライアイ、気管支炎などになることもあります。さらに運動不足による血行不良、肥満、肩こりなどの問題も出てきます。

今の時期、これらを防ぐためにオススメな美容方法をご提案いたします。

### その①カラダ内外から保湿

一年を通して保湿は欠かせません。とくに冬は外気の湿度も低下するため、より一層の保湿が重要になります。部屋は暖房よりもストーブで温め、加湿器をつけるようにしましょう。また、お風呂から出た後は、部屋全体に加湿効果があるため、バスルームのドアを開けておいてもいいでしょう。

### その②カラダの芯から温める

低体温や冷え性を改善するためにも、毎日お風呂のお湯につかりましょう。お湯は、40度くらいが適温です。湯船にリラクゼーションを高めるハーブや、美肌によい豆乳成分が含まれた入浴剤を入れるとさらに効果的です。

今の時期ならではの美容法を楽しみながらしてみましょう。

## B・Iリスト 美容師 橋本 由美



こんにちは まだまだ布団が恋しいこの季節 どんな工夫で起きますか？

私は“絶好調”と言って起きます。

一瞬でも気分が盛り上がりますよ☆思い出したらやってみて下さい☆

毎日楽しく過ごしたほうが人生楽しいです☆

そうするには、鏡を見て笑顔作ることが大切です。

この季節、乾燥してしまうことが多くお肌も髪もうるおいがたりません

お肌には、化粧水・乳液・美容液はもちろん自分の身体に水分補給！

そして髪には、リンデンおすすめ『16油』です！！

ドライヤーかける前につけるのが重要で熱を入れることで、髪の中に浸透し

タンパク質を補います。これでパサパサしやすい髪も潤いのある髪に！！

顔につや 髪にも艶 橋本”光”あてます 輝きますよ！



LYNDEN・BI