



# リンデンB・I 東葛 かわら版

2013初夏号VOL.10



徐々に過ごしやすい日から、汗ばむ季節になってきました。

紫外線も強い日が続いています。1年のうちで紫外線が1番強い時期はこれからです。

お肌のケアはみなさん意識して気を付けている方が多いと思います。

しかし、お肌以上に、たっぷりと紫外線を浴びているのは髪と頭皮です。

日常的に受ける紫外線はもちろん、レジャー時のダメージから守るために日頃からケアしていきましょう！

## 紫外線によるトラブル

「夏になると、髪がパサパサしてまとまらない・・・」そんな経験ありませんか？

それはお肌と同様に、髪が日焼けしている状態なんです。強い紫外線を浴びると、ツヤのないパサパサした状態に。また枝毛や切れ毛など、ダメージの原因にもなります。

いつも以上に髪をいたわってあげてください。

## 夏のダメージは夏のうちに

強い紫外線から頭皮を守るためには、やはり、日傘や帽子がいいと思います。

目も日焼けするので、サングラスなどもかけるといいと思います。

髪の毛を紫外線から守るためには、髪の毛専用の日焼け止めがあるので、おススメです。

物によっては、クリームタイプの物や、手を汚さず使えるスプレータイプの物もあります。それでも気になる場合は、集中的にトリートメントなどしてしっかり栄養をいれてあげましょう♪

適切なケアで、秋までにツヤ髪に回復させましょう！！

## お肌ケア☆ 紫外線によるシミ・ソバカスが気になる方へ

外出するときは、帽子をかぶったり日焼け止めを塗ったりと外からのケアも大切ですが、毎日の食生活で、シミ・ソバカスのできにくいお肌を作りましょう！

<とりたい栄養素>

**ビタミンC**・・・シミの正体はメラニン色素。ビタミンCはお肌のみずみずしさを保ち、メラニン色素の沈着の防止、シミ・ソバカスを薄くする還元効果があります。

◇イチゴ・グレープフルーツ・ミカン・レモン

◇ジャガイモ・トマト・キャベツ・ブロッコリーなど・・・。

**ビタミンE**・・・老化の原因となる過酸化脂質をできにくくします。メラニンの排出を助け、女性ホルモンの分泌を促し、血液循環もよくするので、冷え症にもいいです。

◇アボガド・キウイ・カボチャ

◇アジ・ウナギ・タラコ・アーモンド・ごまなどがありますね。

外側と内側、両方からしっかりケアして、夏を楽しみましょう♪



## B・Iリスト 福島かおり



こんにちは！初めまして！  
今月から宜しくお願い致します、福島と申します！  
出張美容の仕事は初めてですが、今まで学んできたことをこれから担当させていただく方に、しっかり与えられたらと思います！！  
まだまだ、勉強しなければいけないことや、日々の現場で学ぶことも多いと思います。  
1人でも多くの方に、喜んでいただいたり笑顔になっていただけるよう日々頑張っていますので、これからよろしく宜しくお願い致します！！

## これからの時期に！！炭酸ヘッドスパ☆



今、テレビやメディアでも見る事が多くなりました炭酸ガスでの美容法！！  
この夏、髪処鈴伝でも炭酸ガス機器を導入し、新たなヘッドスパメニューをスタート致します☆いつもされるヘッドスパ・シャンプーを少しだけランクアップ！！  
自分へのご褒美にいかがでしょうか？

### 炭酸水はどうしていいの？～炭酸水の美容効果を紹介～

#### 1. 毛穴に付着した皮脂を、きれいに分解・除去します。

シャンプーだけではなかなか落ちきれない毛穴・汗孔周りの皮脂汚れを細かくしてキレイに洗浄し、頭皮・毛髪のおいの消臭の手助けもしてくれます。

さらに！！炭酸温水はマイナスイオンを発生させにおいの元になる細菌を死滅させにおいの元を断つことができます！！

#### 2. 毛髪に付着したシリコンやワックスなどの付着物を取り除きます。

シャンプーだけでは取りきれない酸化皮脂やワックス、シリコンなどの付着物も取り除き、まるで赤ちゃんのようなさらさら髪に！！毛髪に何も付着していない自然毛髪の完成です！！

#### 3. 毛髪のPH（酸性・アルカリ性の程度を表す指数）を弱酸性に整えます。

炭酸温水は pH5.5～6の弱酸性なので、パーマやカラーなどのアルカリ性によるさまざまなダメージに効果有り。パーマやカラー後のシャワーに使うだけで、薬剤による負担を取り除き髪を本来の弱酸性に戻し、潤いのある髪の毛の手助けをします。

#### 4. 血行を促進します。

頭皮にあるたくさんの毛細血管の血行を活発になると、発毛や育毛のサイクルを早め、髪に若々しいツヤ、ハリ、コシを生み出しますさらに！！肩こり、眼精疲労、頭痛、冷え症等の症状にも効果があります☆これからの季節にぴったりのメニューです！

ぜひこの夏は髪処でリフレッシュをお楽しみください。

LYNDEN・BI



