

冬におすすめのマザー-ア-スシアバター

その1 ヒマシアバター-カトタイプ 冬期限定にて発売中

寒い冬の朝でも やわらかく、さっぱりと使えて使いやすい!! 精油が入っていないタイプなので赤ちゃんのデリケートな肌でも安心です。
また、精油をブレンドして好きなようにアレンジも簡単にできるので、オリジナルシアバターを手作りしたい方にも おすすめの季節限定の商品です。
ブレンド例... 風邪予防にティートリー、ユーカリ精油 冷感に、ジジジャー、ユズ精油など

(未精製シアバター、スイートモロ油、ミツバ) NET 30g ¥1,500

その2 オリエンタルブレンド 冬のフェイスケアに特におすすめ

マザー-ア-スで人気のブレンドタイプの1つです。少し甘くて温かみのあるラベンダー調の香りが冬にぴったり! 顔色を明るくするセラニウムやイランイラン配合でフェイスケアに特におすすめ。
(未精製シアバター、イランイラン、セラニウム、シダーウッド、ヒバ) ローズウッド、マンダリン (以上精油)

NET 89g ¥960 / 30g ¥1,900 / 90g ¥4,100



くすみクリアマッサージ

- ① 中指で迎香(小鼻の脇)、地倉(口角の脇)、太陽(こめかみ)ツボを押す。(各3~5秒)
- ② 四指で、迎香→こめかみ、地倉→こめかみへ優しくさすり上げるようにマッサージ!

★お顔全体にシアバターや植物油を塗布してから行いましょう。オリエンタルブレンドは更にgood!

冬のスキンケア

<春を輝く肌で迎えよう>

そのために、冬のスキンケアは **(ニジリ)のない肌** を目指しましょう!
つまり、色むらのない、透明感のある肌のこと。
さあ... そのためのケアのポイントは

① 洗顔やクレンジングは丁寧に行う

外気や暖房で肌の乾燥度はMAX!! しかも寒さで血流の流れも滞りがちです。忙しい日には、ついおざなりになりやすい洗顔やクレンジングは、スキンケア工程の中でも特に大切です。指の力は指で、小鼻脇やこめかみ、顔の側面まで細かく丁寧にいきましょう。

ティークレンジングを週1回ペースで行うと、より効果的です!

シアバター使ったティークレンジング

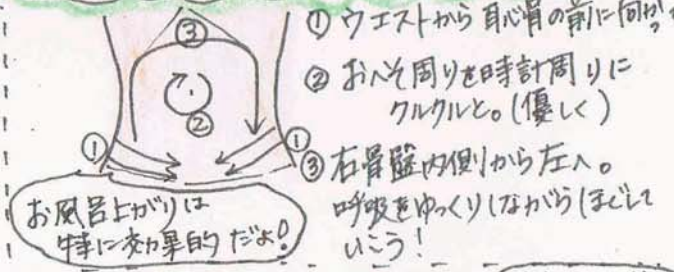
- ① 中指で迎香(小鼻の脇)、地倉(口角の脇)、太陽(こめかみ)ツボを押す。(各3~5秒)
Tゾーン、小鼻など角栓の気になりやすい部分を中心に顔全体に塗布
- ② ツボをさかして10分蒸らす。
- ③ 指の力を指で、小鼻脇やこめかみ、顔の側面まで細かく丁寧にいきましょう。
- ④ 蒸らした後に拭き取り。(にすらないように!)



② 冷やさない! 身体つくりは美肌への一歩!

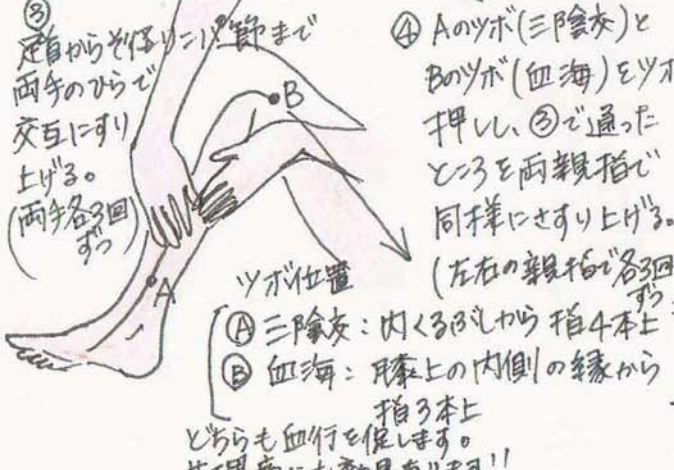
女性の2人に1人は冷え症と言われています。冷えを改善することで、肌へ栄養たっぷりの血液を届け、細胞の新陳代謝を活性化しましょう。
植物油やシアバターを使おう

お腹のマッサージで内臓からポカポカ



足先から全身まで温めよう

- ① 涌泉(足の指の間)を刺激する。(3~5秒)
- ② 足指のつけ根から足先に向かってつまみながらほぐす。(指の間をたたくと更にgood) (各指1回ずつ)
- ③ 足首から膝の間にツボまで両手のひらで交互にすり上げる。(両手各3回ずつ)
- ④ Aツボ(三陰交)とBツボ(血海)を押し、③で通ったところを両親指で同様になすり上げる。(左右の親指が各3回ずつ)



どちらも血行を促進します。生理痛にも効果があります!!