

ピュアフルーツ通信 2016. 2

Information

2月10日は何の日?!

正解は...

フットケアの日

『フットケアの日』にちなんで

大好評につき 今月もやります!!

パラフィンパック (20分) ￥1,000!!

石鹸を溶かした 保温性・保湿性 バッグジ
パラフィンパックで芯から温まりましょう♪
どゆケアにも追加OK!!

角質ケア・ネイルケア後に... モチを良くして保湿ケア
マッサージのコースでも... 体の芯から温まり、さらに代謝アップ

2/10



2月に入り、今年になって1ヶ月。早いですが、
今月は1年で最も気温が低く、再び「インフルエンザ」
流行の兆しが始まっています。毎日のめまぐるしい
温度変化に、ついて行かぬがせ、とですが、しっかり
予防して冬を乗り切ってくださいませ♪

2月14日はバレンタインデー
意外と知らない?! チョコレートの真価



甘くておいしいチョコレート。
でも太りやすいし、肌にもよくない... と思っていませんか?
実は、選び方次第で健康にすごくいい食べ物なのです!!

ただし、主原料のカカオ含有率70%以上のモノ

カカオ中のカカオマスにはカカオポリフェノールを筆頭に、健康に
いいとされる成分が含まれていて、カカオ含有率70%以上のチョコ
レートだと、これらの成分を多く摂取することができるとす!

集中力を高めたり、リラックス効果があるだけでなく、カカオ
ポリフェノールの抗酸化作用により、重たくなる硬皮症や高血圧の
予防につながる。また、食物繊維も含まれていて
整腸効果も。

さらに最近では、がんやアレルギーの予防効果も期待されて
いて、研究が進んでいるそうです。

おいしい、楽しく、健康のために、チョコレートの種類や食べる
タイミング、量などを調節して、上手に取り入れたいですね♪

*PHOTO
ゆり
参照

足のお悩み Q&A

“座りだこ”

座りだこは
どうしてできる!?



座りだこは、長時間または長期間にわたってこぶしの辺りに
圧力がかかることで皮膚の角質が増殖し、かたくなる現象です。
これは肌を守るための“防御反応”で、特にかたい床に
直に座るとかたくなりやすくなります。

<< おすすめの対処法 >>

1 正座や横座りをなるべくしないようにする

お仕事柄の方は、せむを得ませんが、普段の生活において
こ癖に悩んでいる方などは、イスに座るようになりすると
だんだん目立たなくなってくる(個人差はあります)

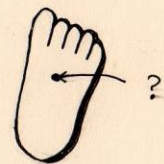
2 スクラブと保湿または美白クリームで“マッサージ”

座りだこの部分は皮膚が薄く、軽石や粗めのヤスリなどで
こすってしまうと、さらにかたくなってしまふ場合があります。
皮膚に負担のかからないスクラブで表面をクルクルと丁寧
にこすり、保湿クリームや美白クリームで“マッサージ”して血行を促
しましょう。黒ずみにも効果的です。美白化粧水をコットン
につけておろすパックもおすすめです。続けてみて下さいね。

今月の健康

“足ウラのほくろ”

「ほくろ」には、一般般に言われる
「ほくろ」と「癌化するほくろ」があり、
それは全くの別物。



ほとんどのほくろは“色素性母斑”といわれるもので、
何の心配もありません。しかし、「ほくろだ」と思っている、稀に
こうでない場合があります。

「癌化するほくろ」は、メラノーマ(悪性黒色腫)と呼ばれ、
皮膚の色素細胞であるメラニンが癌化したものです。

～メラノーマの特徴～

- ・ 形が左右対称でない
- ・ まわりがキレイなカーブでなく、モザイク状になっている
- ・ 色が一定でなく、薄い部分や濃い部分がある
- ・ 大きさが6mm以上ある
- ・ 平たかたものがじょじょに盛り上がる

足ウラのほくろが気になる方は一度、皮膚科を受診して
みて下さい。ほとんどの場合が良性的なほくろです。
しかし、メラノーマに変わる危険性もあります。

むやみに怖がらず、早めを受診して余計な不安は
取り除いてしまいましょう。

* “健康+生活”
参照