


>> 正しいシャンプーの仕方

1. 地肌に通るように**ブラッシング**（地肌の汚れ髪のもつれによるダメージの軽減）
2. しっかりしっかり**しっかりすすぐ**（これだけで50%程度の汚れは落ちます！）
3. シャンプーを手のひらに取り、**地肌にまんべんなく**行き渡らせる
（髪の毛ではありません）
4. まずは少しだけ泡立たせその後、**手のひらを地肌に密着させ地肌をなでる**ようにするとクリーミーな泡になります。
5. 地肌をまんべんなく**指の腹で揉みこむように**洗います。
すぐ泡が消えるようなら一度軽く流し、再度4へ。
6. 洗い終わったら**流す前にシャンプーの泡を地肌に押し付けながら**毛先方向に滑らせます。感触が一気に滑らかになるまで繰り返します。
7. シャワーヘッドを地肌に近づけ**しっかりしっかりしっかり**流します。
8. コンディショナー（トリートメント）は地肌に付けないように**髪につけます**。
スカルプ系のコンディショナーの場合はコンディショナーを地肌につけシャンプーと同じように揉みこみます。できれば少し時間をおいてください。
9. 最後に**軽くすすぎます**。地肌についたコンディショナーはしっかり流してください。
10. お風呂から上がったらできる限り**早めに前髪だけでも乾かしてください**。
前髪が割れるクセや、強いクセ毛を扱いやすくてできるはずです。
（化粧水より先に！くらいに）

正しいシャンプーでこの夏を
乗り切っていきましょう!!!



シャンプーの事だけでなく
マッサージの仕方、トリートメントの
仕方、ブローの仕方、巻き方等々...

何なりと本当に遠慮なくスタッフまで
ご相談ください。

頭皮ケアに特化したブランド

Eralのヘッドキュア



頭皮に関するスペシャリストであるEral認定
の実力派キュアリストによる「ヘッドキュア」
で頭皮改善、トラブルを解消。
状態に合わせたシャンプー、トリートメント、
トニック剤も各種取り揃えています。

西井の
ビューティーコラム

『 枝豆 』

畑のお肉と呼ばれて栄養豊富な枝豆
枝豆の栄養素は、

- ・美肌作りに欠かせないビタミンC
- ・むくみ解消の立役者カリウム
- ・便秘解消に大活躍な食物繊維
- ・女性の美しさキープに必要な不可欠なイソフラボン
- ・脂肪を減らす栄養素 コリン、オルニチン
- ・肝臓の働きを強化してくれる レシチン、メチオニン
- ・ガン予防や美肌効果のあるポリフェノール 等々。

レシピを調べて、茹でるだけでなく色々な料理に使ってみてはいかがでしょうか。

