



No. 347

Dec

2023

コロナ禍も(一応)過ぎ、平静が帰って来た1年でした。
 IMAGINE店内ではコロナ禍が終わった?後も
 空気清浄機を稼働、スタッフの検温、マスクも徹底いたしました。
 来年はコロナに対する対応を時代に合わせ、
 再検討させて頂きたいと思っております。
 ご理解の程よろしく願いいたします。

今年、**2023**年……

IMAGINEとして頑張ったことは、
 ヘアカラーの薬剤(毛先用)「艶」重視の薬剤に切り替え、
 添加剤も充実させ、

お客様の「艶」に貢献できたと自負しております。

来年もより「艶」にこだわりヘアカラーを追求したいと思っています。

2024年も

「あの人さりげないけど いつもいいヘアスタイル(いい艶)してるね」

と言っていただけることを目指して……

今年も一年ありがとうございました。

来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

冷えは体質だからと思って放っておくと、さらに別の症状を引き起こすこともあります。自分のカラダの「冷え」をしっかりと自覚することが大切です。

今こそ白湯で温活始めませんか？

白湯の歴史はとて古く5000年の歴史を持つインド伝統医学「アーユルヴェーダ」では、体内に溜まった毒素を排出してくれる魔法の飲み物と言われています。また、日本においても古くから薬を飲むときなどには白湯が使われ、冷水で飲む場合と比べ薬が溶けやすく、胃や小腸などでも吸収されやすいと言われています。このように白湯は昔から「乳幼児や高齢者、体調不良の方」に優しい飲み物として長く愛飲され続けてきました。

また、近年においては健康増進や美容のためにも白湯を飲む方が増えているそうです。コンビニでペットボトルの“お湯・白湯”が売られはじめているのをご存知でしょうか。時代や人種を問わず、長く飲まれ続けてきた白湯を今一度取り入れてみませんか？

白湯の最も大きなメリットは「体を内側から温める」ということです。そして、そのことによって次のような効果が期待できます。

- 消化吸収能力がアップ
 - 基礎代謝がアップ
 - 冷え・肩こり・腰痛の改善
 - お肌のターンオーバーが促進
- カラダを温める健康法を試してみたい方には、手軽に始められてオススメです！

《白湯の正しい作り方》 [やかんで作る方法(代表的な作り方)]

- ・やかんに水道水を入れ蓋をして火にかける。
 - ・沸騰してきたらやかんの蓋を取る。
 - ・グラグラしてきたら火を弱め10～15分間沸かし続ける。
 - ・カップに注ぎ50度くらいの適温になるまで冷ます。
- ※水道水に含まれる塩素やトリハロメタンを揮発させるため、沸騰してもすぐに火を止めず、蓋を開けた状態で10～15分間しっかりと沸かし続けることがポイントです。
- ※使用する水はきちんと煮沸さえすれば、水道水でも問題はありません。もし煮沸の工程を省きたい場合は、天然水や浄水を使用することで、電子レンジや電気ポットでも簡単に作っていただけます。

(天神橋店 泉)

西井のビューティーコラム

れんこん

秋から冬が旬のれんこん

れんこんの栄養は

コラーゲン生成に必要なビタミンC

熱に弱いビタミンCですが、れんこんのビタミンCは

デンプンに守られている為加熱しても

壊れにくいとされています。

血圧を下げる作用のあるカリウム

便秘対策、食べ過ぎ対策に役立つ食物繊維

抗酸化作用のあるタンニン等。

れんこんの選び方は、

表面に艶があり、色むらや傷がないもの。

形はふっくらとして太くずっしりと重みのある物

がおすすめです。

あっと言う間に今年も終わりを迎えますが、今年も1年ありがとうございました。