

今月の推奨品: 夏風邪対策

今年も昨年同様、連日の猛暑日が続くと予想されます。暑いと外出をついつい控え、ずっと冷房を付けて室内にこもりがちになります。室内は快適で良いのですが、外に出れば猛烈な暑さが待っている。この気温差で体調を崩してしまいやすくなります。身体がだるい、やる気が起きないといった自覚症状が出やすくなります。こうした状態が続くと、身体の抵抗力もだんだんと落ちてきています。そうしたときに、夏風邪をひきやすくなってしまいます。

<夏風邪対策の予防法>

- ①冷房は室内が乾燥しますので、こまめに水分も摂りながら、喉を潤すようにしましょう。
- ②暑い日々は、ぐっすりとお熟睡できなかつたりしがちで、睡眠不足になりがちですが、快適な室内温度を保つようにして、しっかり睡眠時間はとるようにしましょう。睡眠不足が体調を崩す原因となります。
- ③暑いと、ついつい冷麺や果物・冷たい飲料水などを多く摂りがちですが、食事が偏りがちになりやすいため、体調を崩す要因となります。暑くても、スタミナのある食事も摂るようにして、体調を維持をしましょう。

～オススメ商品～

- ◎脱水・水分不足には**経口補水液**がオススメです
- ◎夏は冷房などで身体を冷やしやすいため、身体の内部を温める**若甦内服液**や**レバコール**がオススメです



今月のオススメは化粧品のアクルミュールセラムシリーズです。

クレンジングはオイルタイプで軽くなでるような感じでメイクになじませてぬるま湯で洗い流します。

洗顔フォームは泡で出てくるタイプで顔全体を包み込むようにして洗います。

ローションはふき取り化粧水としてや保湿ローションとしてもお使いいただけます。

ミルクはローションの後、やさしくなじませてください。

クリームもミルク同様にやさしくなじませてお使い下さい。

オススメ商品

アクルミュールセラムシリーズ



〜ニオイもいろいろ〜

今月で7月となり、一年の半分が過ぎました。これから汗ばむ夏の季節に入ろうとしています。そこで、今回のテーマはニオイについて書いてみたいと思います。ニオイといっても種類は様々です。単に汗や加齢だけが原因ではありません。それぞれの原因と対処法を考えてみます。

【体臭】

①汗や皮脂が原因

患部を常に清潔に保ちましょう。

②加齢が原因

身体の酸化を抑える有酸素運動や抗酸化作用のあるサプリメントで補いましょう。

③疲労やストレスが原因

肝臓の機能低下が主な原因なので、肝機能改善とストレス緩和作用のあるカルシウムの摂取も必要です。

【口臭】

①口渇が原因

唾液の分泌を増やしましょう。

②病気が原因

口臭の9割が虫歯や歯周病です

【便臭】

善玉菌を増やし、腸内環境を改善することが大切です。腸内環境が悪いと大腸がんの原因にもなります。