

パーマ・カラーの前にする お水のトリートメント???

あのバタバタとパッティングして
お水入れをするもの!! 当たり前
のようになっていますが、みなさん何
のためにしているか忘れていませんか?

パーマ・カラーのお薬から
頭皮、髪を守り、緩和する
効果があります。
お水のトリートメント中は目を
つぶってリラックスしていただくこ
よりお水の浸透がよくなります。

頭の上にのせる黒い輪っか?

空気中の水分をこのリフォーマーで
キレイにし、キレイなお水をだしています。
よりお水の浸透がよくなり
トリートメント効果も期待◎

お休みの日

3月

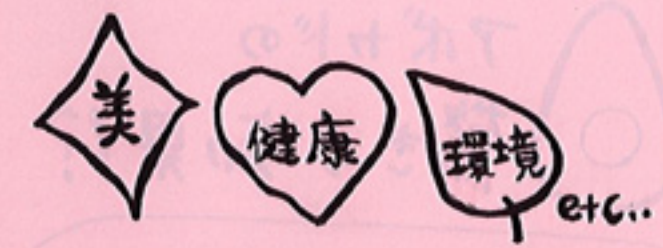
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	④	5	6	7	8	9
10	⑪	⑫	13	14	15	16
17	⑮	⑯	20	21	22	23
24/31	⑳	26	27	28	29	30

4月

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	⑧	⑨	10	11	12	13
14	⑮	⑯	17	18	19	20
21	⑳	23	24	25	26	27
28	㉑	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	⑥	7	8	9	10	11
12	⑬	⑭	15	16	17	18
19	⑳	㉑	22	23	24	25
26	㉒	28	29	30	31	



ひまわり



TOPIC ~ 3・4月号 ~

- お水のトリートメント???
- 花粉症を楽にする!?
- アボカドは栄養満点♡

Be-Stone ~ ビーストーン ~
tel: 052-722-2828
受付時間
パーマ・カラー-5:00まで / カット6:30まで



アボカドの驚きの効果!?

TVのアボカド特集がやっていたのを見て次の日スーパーに買いに行くと売り切れでほとんどTV効果はズグイッ!見られた方もいると思いますが少しご紹介いたします。(^^)/

アボカドは栄養素の宝庫!!!

- ☑ 腸を元気にする
- ☑ 余分な脂肪を排出
- ☑ 血液をサラサラにする
- ☑ 体内のデトックス
- ☑ 老化の防止
- ☑ 便秘解消

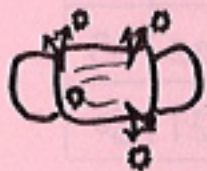
たんぱく質、脂質、ビタミン、亜鉛、ナイアシン、食物繊維といった多くの栄養素含有率が**上位**!!

医師がオススメするアボカド料理

- アボカド × 納豆
 - アボカド × ヨーグルト
 - アボカド × 味噌汁
- 発酵食品との組み合わせが◎

つらい花粉症を

楽にする方法??



マスクを正しくつける

花粉対策用マスクをつけることで70~80%以上カットできるといわれています。

手作り「濡れマスク」でしっかり花粉対策

マスク2枚用意し、1枚目のマスクと2枚目の間にウェットティッシュを挟んでマスクを装着します。ウェットティッシュが乾いてしまうと効果がなくなってしまうので、すぐ取り換えましょう。



衣類への花粉の付着を防ぐ

花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。

コートなどのアウターは、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がオススメです。



つらい目・鼻の症状に

目のかゆみが強いときは冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。

のど・鼻を保湿する

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。濡れマスクやのど飴も効果的。

ツボをおす

小鼻の上のくぼみにある「鼻通」というツボを指で上下に50~60回こすると鼻の通りがよくなり、スッキリします。