

Refuge

痛れた心と身体に
リラクゼーションサロン
～リフージュ～
http://r-refuge.com
NO.145 2015年6月号

無事、出産しました☆ お休ませ頂き、ありがとうございます♡母子共元気です!!
今月のお話「ニオイ」 (世にニオイの犯人は...「悪い汗」)

ワキや足のおのニオイ。主な原因となるのが「汗」です。汗にも「おう汗」と「おわな汗」があるのをご存知ですか?

汗は血液の成分からつくられていて、汗腺を通して皮膚の表面に出る際、カリウムなどのミネラルが血管に戻されることで無臭になります。ですが、汗腺機能が低下するとミネラルが血管に戻されず、粘りのあるベトベト汗にこの時に細菌が増殖しやすくなり、不快なニオイ発生! さらにこの悪い汗は蒸発しにくいので、体温を下げるという本来の役割を果たせず、大量に汗をかきという悪い循環に陥ってしまうのです...。

「おわな汗」をかくためのセルフケア

- 汗腺を鍛える「手足高温浴」
におわな汗をかくために、効果抜群の入浴法。汗腺が集中する手足を熱い湯につけることで発汗を促し、汗腺を効率よく鍛えられます。2週間を目安に繰り返して下さい。
1. 浴槽に42～43℃の湯をひびとみざがつかるといらい入れ、両ひざから指先まで、両ひざからつま先まで10～15分つける。
2. みぞおちくらいまで水を足して36～38℃の湯にし、10分ほど半身浴を。ぬるめの温度で温まることで発汗効果が長続きします。
3. 入浴後水を拭き取った後、服を着ずに5分ほど休憩し、発汗を促します。エアコンなどで体を急激に冷やると汗腺が閉じてしまうので避けましょう。

- 食べるなら最高の消臭フード「和食」
ニオイを予防するなら、食事は和食を選びましょう。たとえば、梅干しや酢といったアルカリ性食品には、悪臭の元となる汗中のアンモニアを分解する働きが、味噌やみそなどの大豆製品、緑茶にはニオイを増幅させる活性酸素を除去する抗酸化成分が豊富。

- 整えるべきは「肝臓」と「腸」
痛れた心と肝機能が低下し、老廃物であるアンモニアの解毒が滞ると

汗のニオイの原因に。老廃物は下に蓄積しやすいので、とくに足のニオイが強くなります。その中で、皮膚がたまりにくいようにしたり、肝臓の働きを良くする「じゅ」も摂取の目安。さらに腸内環境を整えて便通をスムーズにし、ニオイ成分を排出することも大切! 食物繊維の多い豆類、乳酸菌を含むヨーグルトを上手に取り入れていきましょう!

〔番外編〕男性のニオイには年代別に4つある?!

- 20代 → 「汗臭」
汗によるニオイは、主にワキや足から発生! ニオイは人によって異なります。
- 30代 → 「牡羊臭」
主に皮脂腺が多い胸や背中などの体幹部から発生! 使い古した食用油のようなニオイ。皮脂が酸化され「パラロゴン酸」という物質に変化。
- 40代 → 「ミドル脂臭」
原因は、汗中の乳酸を常在菌が分解する際にできる「ジアセチル」という物質。主に後頭部から首の後ろに発生! 酸化した油や生ゴミのおよぼすニオイ。皮脂の分泌量が多く、体内の中性脂肪が増えやすい40代に多く発生!
- 50代 → 「加齢臭」
主に胸や背中などの体幹部から発生! 30代や古いおのニオイ。皮脂腺で脂肪が酸化・分解されてできる「ネオール」という物質が原因。皮脂腺が増加する50代以降に、強く出やすくなります。

Refuge♡からのお知らせ ～いつもありがとうございます～

- 6月の温浴 → 5(金) 植染セビ-のアロマカ左、12(金) ポリシャ-タロット 19(金) 生活のアロマカ左 20(土) タロットカードの華茶パーティ 26(金) ワインの温浴 ～生活にワインを取り入れよう!～
生活 → 8(月) 13:30～15:30 11(木) 13:30～15:30
- 7月の温浴 → 3(金)、17(金)、25(金)、31(金) 18:30～21:30
生活 → 6(月)、9(木) 13:30～15:30、30日は休日UPします。

編集後記

ハッピーちゃんが産まれて1ヶ月程。毎日が「にぎやかでおたやかに過ごしています。10月のマタニティライフは、いずみん事がありませんが、無事、産まれてくれたので今では良い思い出になりました。妊娠できなかったかも、と言われた15年前。今では4人の娘を持つ母になりました! 夢はかなえるもの。お返しにはどうするか? ですね!

ご予約、お問い合わせ

☎ 090-2378-4466
HPリニューアルしました!!
マイベストプロ富士
アマプロ LINE 予約OK
JREC認定リフレクソリスト

中川 広美