

みやび通信

2018年(平成30年)

4月

ドバイに行ってきました。高須クリニックのCMどおり、すごく高いビルが立ち並び、見上げるにしても道路に寝ないと先端まで見えない(-_-;) どれもデザインが違い、個性の競い合い。高さなり、窓の多さなり、どこかで1番を主張したいらしい。外国らしい。

ドバイ=富豪。金の街ゴールドスークにも行きました。金相場が日本の8割ぐらい。神戸南京町みたいにかくさんの観光客やバイヤーで賑やかでした。記念にリングをオーダーメイドしちゃった♪ 中心街から少し離れるとそこは砂漠。快晴でも遠くの方を見るとうっすらと空に黄色い層がかかっているように見える。砂アレルギーの人も多いらしい。私も、始終鼻がムズムズしてました。

★ お知らせ ★

① ライセンス取得コースの生徒さんへ

ライセンスの生徒さんにお送りしてます通信ですが、レッスン期間による公正を考慮し、レッスン開始から1年間は無料購読。それ以降は他会員さま同様に年間購読料(1,200円)をいただく事に変更いたしました。

現在のレッスン期間が1年以上の生徒さんで購読継続希望の方は、4月20日までに**雅彩(まーや)** <http://ma-y.jp/> の問い合わせメールよりご連絡ください。よろしくお願い致します。

② アロマお好み講習 一人～複数可。事前予約制です。

化粧水・乳液・ハーブ石けん・蜜蝋クリーム・乳化クリーム
リップ・バスフィズ・フェイスパック など。

所要時間、2項目まで 約2時間。費用) 3,500円～5,000円

日程、場所(京都教室もしくは吹田教室) 気軽にお問合せ下さい。

雅彩(まーや) <http://ma-y.jp/> 「みやびスケジュール」

発行元: あろま雅 *いつも楽しみにしていただいております。
大阪(吹田)教室) TEL&FAX 06-6878-9797
京都(洛西)教室) TEL&FAX 075-332-6608
携帯電話) みやび直通 090-3966-4883
メール usasekine2003@yahoo.co.jp
HP&ネットショップ 雅彩(まーや) <http://ma-y.jp/>

★ 美肌作りには「菌」が大活躍! ★

私たちの身体は60兆個の細胞でできていて、それよりも多い100兆個の菌が身体に住み着いています。なので菌バランスを整えることで、美容と健康の促進、アンチエイジングにつながると云われています。

◎ 肌の菌活

肌にいる良い菌は、皮脂を分解して肌を弱酸性のバリアで守ってくれています。良い菌を育てるために、「程よく汗をかく」「肌を洗浄しすぎない」「化粧水は防腐剤の入っていないものを」「化粧水や美容クリームをつける時は、手で温めてやさしく押し込むようにつける」「乾燥に注意する」など。

◎ おなかの菌活

悪い腸内の菌から出る毒素は、吹き出物などの肌や体調を崩すトラブルの素。
「便秘を放置しない」「ヨーグルトを食後に食べる」「発酵食品を1品以上とる。」
「腸内洗浄を定期的にする」「下腹部の適度な運動で体内を温める」など。

加温作用のある精油として、オレンジ、マジョラム、ローズマリー、レモングラス、ジンジャー、グレープフルーツなど。入浴剤として死海の塩に入れたり、ボディオイルやクリームに入れてオリジナルアロマを楽しんでみてください(^_^)

以前紹介した「米麴生甘酒 京と麴」もおススメです。

