ECLA

2015年 11 月 12 月

エクラから

輝いたあなたが、いつもまわりを明るくしています。

10年後も今の美しさを保つために・・・・・・

エクラを知らないお友達やご近所の人に
ぜひ、エクラのことを教えてあげてください。
教えてくれたあなたは、とぉ～っても、感謝され、
何かいいことが起こります。
エクラを知ったら、たぶん『 運 』もよくなります。

* * *

いつの間にか陽が短くて秋模様という季節になりました。食欲の秋の到来ですね。
今月は、秋の味覚と、その美容と健康について紹介いたします。

1. 柿にはみかんの 2 倍以上ものビタミンCが含まれています。
2. さつまいもは大腸を整え、便秘を解消してくれる働きがあります。
3. さんまには肌を再生したり皮脂量を調整する働きがあります。
4. 秋ナスは肌のハリやシミなどの老化予防に役立ちます。
5. マツタケには多様なビタミンB群がバランスよく豊富に含まれています。
6. りんごは脂肪の蓄積を抑える働きがあり肥満防止に効果があります。
7. 里芋は体内にある余分な塩分を排出し、高血圧、むくみを改善します。
8. カツオには血液サラサラと脳を活性化する効果があります。
9. 栗は美肌効果、疲労回復、老化防止と、驚きの高栄養食品です。
10. 鮭は、骨、関節、筋肉など、お肌と身体のあらゆる部分効果があると言われております。

◆健康と美容のために

若返りと健康を維持したい、それは毎日の食事、入浴、睡眠といった生活習慣から作れます。
健康な肌、みずみずしく潤った肌を保ち美しくありたいとは女性の誰もが願っております。
「美」は磨くことから手にいれられます。まずは、正しい知識で女性ホルモンを整えることです。
肌は美しくなり、髪にはつやが出てきます。そしてどれだけ磨きをかけるかがカギとなります。ヘア・肌・化粧・スタイル・ファッションなどは磨くことから、見た目を美しく整えてくれます。
又規則正しい早寝早起きなども健康で明るく、充実した日々を過ごす基本といえるでしょう。

エクラをご愛用くださり
ありがとうございます。

ECLA エクラ 化粧品 お客様係り
TEL 06(6472)3121 FAX 06(6472)3122
e メール info@ecla.co.jp

SINCE 1945 ECLA