

血管&血流ケアで最強冷え取り／腸温め食／冷えを改善する睡眠術

オレンジページ

からだの本

健康も、きれいも、自分でつくる

vol.03

いちばん冷えが取れる本よ

真冬もぐっすり！
タイプ別
「冷え取り睡眠」術

ホットヨーグルト&納豆塩麴

「腸温め」で冷え改善！

それでも
冷えるあなたへ

最強冷え取りは

The Keyword is Blood

「血」がキーワード！

心と体を緩める瞑想ヨガ

ストレスが多く、人づきあいが苦手なあなたへ

“これでいいのだ”のススメ

女性の不調「トイレが近い」

リバウンドなしで無理なくやせる！

〈ココナッツオイルドリンク〉ダイエット

特別付録

体を温める

季節ごとの養生がわかる！

モコミ冷えとり手帖

2016



編集部でも「いいね!」の声多し

冷え賢人の最愛♡
自然派あっためグッズ

秘伝の温め子宮骨気

ふわっとやさしく、温かい

布ナプデビュー
しませんか？

これでみんな
ポカポカよ！

ORANGE PAGE MOOK

早坂香須子さんの キレイの新スタンダード

第6回

メイクアップアーティストであり、インナービューティのプロでもある早坂さんに、その季節に合った「体にいいアイテム」を教えてください。

写真/砂原 文



22:00

うっとりする、もっちり肌に バタークレンザー

睡眠美容デーは必ず湯ぶねにつかります。そのときはメイク落としとマッサージが一度にできる便利なクレンザーを。バターのようなバームで顔全体をマッサージしたら、お湯で絞ったクロスを当て、スチームパック。汚れと角質を拭き取ります。あまりに気持ちよくて、私はそのまま寝落ちしそうになるほど。一段明るい顔色になるばかりか、翌朝のもちもち肌に、毎回感動させられます。

Ca バタークレンザー8800円、オーガニックモスリンクロス1500円(オーガニックファーマシー)/セレンディプス



20:00

翌朝のスッキリ！を 約束する玄米酵素

私の睡眠美容デーの始まりが、夕食時にこのサプリをとること。食物繊維が豊富な玄米を麹菌で発酵させ、ビフィズス菌をプラスしたもの。消化を助け、翌朝のスッキリしたお通じを約束してくれます。朝きちんとお通じがあると、一日のリズムが整うもの。ちなみにビタミンB6が不足すると悪夢を見やすくなるのだとか。玄米はビタミンB群も豊富。それを聞いてから、ますます意識的にとるようにしています。

ハイ・ゲンキ・ビフィズス(顆粒)90袋入り9600円 12袋入り1400円/玄米酵素

眠るだけでキレイになれる 週に一度の睡眠美容



23:00

肌と髪をツヤツヤに シアバター配合の枕カバー

さあ、あとは眠るだけ。睡眠美容の総仕上げがこのピローカバー。なんと生地にシアバターが練り込まれていて、眠っているあいだに肌はもちろん、髪まで保湿してくれるというもの。使いはじめてから朝起きて髪が静電気でボサボサということもなくなり、肌も髪もしっとりするように。睡眠時間は一日の約3分の1を占めるもの。眠るだけで美しくしてくれるこのピローカバーはある意味、究極の睡眠美容の形かもしれません。

SHEA BUTTER IN PILLOWCOVER 3000円/モリシタ



21:00

ホルモンバランスを整え、 眠りを深くする

メディカルハーブティー

大好きな食後のコーヒー代わりに飲むのが、完全無農薬のハーブティー。眠りにも関わるホルモンバランスを整え、冷えや血行不良にも効くメディカルハーブが13種も配合されています。味も香りもよく、ティーバッグで手軽にいれられるのも魅力。ちなみにスマホなどのブルーライトは、エスプレッソ2杯分の覚醒作用があるそう。睡眠美容デーでは寝室以外に置き、触れないようにして。

ウーマンブレンド ティーバッグ1.3g×16パウチ(個包装) 2680円/ドイッ・マリエン薬局 自然療法ショップ

年末の忙しさなどで、肌もくすみがちな季節。美しい素肌をつくるための一番の近道は何だと思えますか？ 答えは私たちが毎晩繰り返す「睡眠」。じつは眠りを促す睡眠ホルモンのメラトニンは、幸せホルモンのセロトニンとセットで分泌されます。つまり夜、質のいい睡眠をとれば、肌の生まれ変わりを促すセロトニンが分泌され美肌に、かつメラトニンも分泌され、夜には再びぐっすり眠れるという睡眠美のスパイラルが生まれるのです。これを利用しない手はありません。毎晩いい睡眠がとればベストですが、忙しい現代女性はそうもいかないもの。そこで今号は、私が週に一度実践する「睡眠美容」デーの過ごし方をお伝えします。週に一度でも効果は充分。どんなに高価な美容液を使った夜よりも、満足感のある朝を迎えられる究極のメソッドです。睡眠バランスが崩れる忙しい時期こそ、ぜひお試しを！

Kazuko Hayasaka

早坂香須子

メイクアップアーティスト/アロマセラピーインストラクター。看護師として大学病院に勤務したのち、メイクアシスタントを経て1999年に独立。国内外のモデルや女優から支持されている。AEAJ公認アロマセラピーインストラクター、オーガニックプロダクトコンサルタントなど多岐にわたり活動。「Wind」所属。著書に「YOU ARE SO BEAUTIFUL」(カエルム出版)。