

Lien

~Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」~

Vol.13

こんにちは♪
(^▽^*)ノ

Lien担当の系賀です。

皆様と『絆』を深めたいと思い始めた
Lien、1年が経ちました!!!

「いつも見てるよ!」「4コマ楽しいね!」

などのお客様のお声が、本当に
女喜しいです!
ありがとうございます(>▽<)

1年記念ということで、
Lienリニューアルしました☆

これからも皆様と絆を深めて
いけるよう頑張りますので、
よろしくお願い致します!

それでは、Lien9月号をどうぞ♪



今月のオススメ♪

フジ〜のオススメは・・・

かなりマニアックですが・・・『**フラワーエッセンス**』です(*°▽°*)♪

“フラワーエッセンス”とは簡単に言いますと手軽にココロを癒せる花療法みたいなものです。

英国では認知度も高く、故ダイアナ王妃が使用していたことでも知られています d(・▽・`*)

花のエッセンス(エネルギーの特性)のみを水に転写し自然の力で活性化されたもので花の波動水とも
いわれます。

これはエッセンシャルオイルやハーブ製品と違い、植物の抽出成分などの物質的なものは含まれていません。

花のエネルギーがもつそれぞれの性質が、私たち人間の感情や精神のパターンと呼应し、心のバランスの乱れを調整して、

癒してくれるというものだそうです☆彡

フジ〜は8月から飲みはじめました♪暴飲暴食にも効くらしく?

微妙に??体重が落ちてきました(^◇^*)/

コチラのサイトで質問に答えると自分に合うエッセンスが分かりますよ ^^

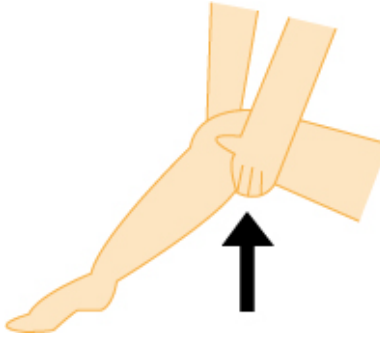
興味を持たれた方は覗いて見て下さいね♪ <http://rosemary.ne.jp/flower/>



リンパマッサージでふくらはぎを細くしよう♪

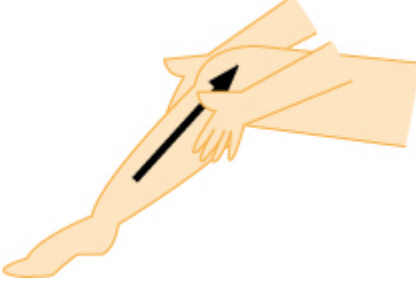
ふくらはぎは、重力の影響と心臓から一番遠く離れているのでむくみが
わかりやすい場所No.1です。
夕方になると、靴をはくのがきつくなったり、靴下の後がクツキリ。
そんな方にオススメのリンパマッサージです(^▽^)/

① 膝(膝下リンパ節)のマッサージ



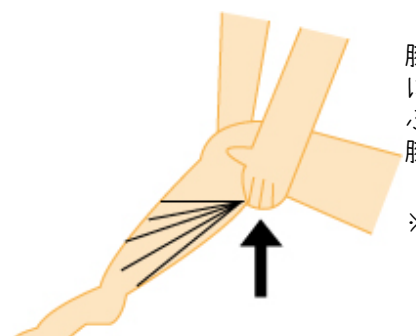
膝の裏をマッサージ用のジェルか
オイルで時計周りに優しくマッサージ
してください。
次に膝の血も時計回りに優しくマッサージ
を行ってください。
膝が痛い方は膝裏と血を時間をかけて
マッサージ!

② 足首から膝裏までゆっくりリンパマッサージ



足首から膝裏までゆっくり!
圧は優しく手の平全体を使って下から上
にかきあげるようにマッサージ!

③ 膝裏にゴミを集める。



膝裏、表も足首から最後は、膝下(リンパ節)
にゴミが集まるよう手をもっていく。
ふくらはぎの表側は、ら線を描きながら
膝下リンパ節にゴミを集めるようにする。

※ゴミ→老廃物、水分、体に必要のないもの

①~③の手順で時間が5分ぐらいでOK!(>▽<)
お風呂上りに行うとより効果が期待できますよ♪
片方の足だけリンパマッサージを行って、足首・ふくらはぎ・アキレス腱の位置を
見比べてみると細くなっているのを実感できると思います。

脚全体も軽くなってビックリすると思いますので是非試してみてくださいね☆

編集後記

まだまだ暑い9月。
この暑さ、いつまで続くのでしょうか・・・
皆さま、お体にはくれぐれも気をつけて下さいね!
私の周りでは今、結婚・妊娠・出産が多いです♪
それってスゴイ幸せなことですよ〜^^
みんながみんな幸せになれるように・・・
いや、まずは私から幸せに・・・(笑) まさみ

今月のクイズ♪

暑くてじめじめした季節には、足のおい気が気になるものです。
帰宅して靴を脱ぐと、何ともいえない嫌なにおいが・・・
なんて経験はありませんか?

次のうち、足のおいを抑えるのに正しいのはどれ?

- ①靴下がおうので、靴下をはかないほうが良い
- ②パウダー入りの消臭スプレーを使用してストッキングをはく
- ③綿製の5本指ソックスをはく

答えは次号 Lien にて!
(公式ホームページでもご覧頂けます。)

前号 Quiz の答え・・・

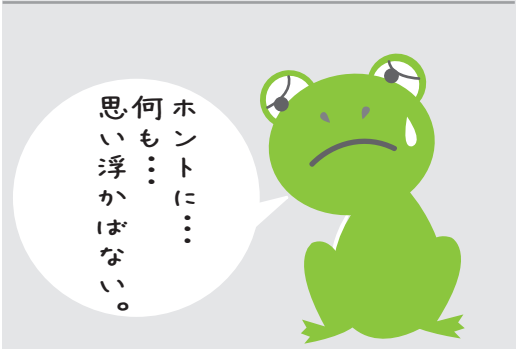
Q 美白化粧品を使い始めるベストタイミングはいつ?

- ①シミが出始めたらずぐに ②日焼けしたら ③一年中使う ④夏だけ

A ③一年中使う
美白・ブライティング化粧品は日焼けする前から使い、美白を死守したいのなら
“一年中美白”が鉄則です。
日焼けしてから使うのではギリギリ。シミが出始めてからでは遅いですよ〜。

Lienを読んで頂き、ありがとうございます。
皆様との付き合いも、スタッフ一同
心からうれしく思っております。
この出会いを大切に、よりご満足頂けますよう
いっそうの努力を続けてまいります。
エフタイムは、より皆様に楽しんで頂けるような
情報誌を作りたいと思っております。
ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、
下記アドレスまでお待ちしております。
info@voige.com

けろんちゅ村★ネタ切れ・・・



株式会社エフタイム
〒343-0836
埼玉県越谷市蒲生寿町7-40 AMDビル2F
TEL 048-990-7540
FAX 048-990-7541
E-MAIL info@voige.com
URL <http://www.voige.com>