

# L'e レピア新聞

L'epia

平成28年 夏号

発行 平成28年7月1日

株式会社レピア

大阪市中央区島町1丁目4-8

カノヤビル5F

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

http://www.lepia.co.jp

E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

## 心の健康を 保ちましょう

病気の原因は様々ですが、生活の乱れ(食事や労逸など)、体質的な偏り、精神的なストレスによる感情の過激な変化など、普段の生活環境も大きく関与します。

心と身体は一つにつながっていると考えます。過度なストレスや感情の変化で心に負担がかかると、身体に思わぬ症状が現れます。逆に、過労や疾病、外傷などで身体に異常が発生すると、心も引きずられて不調をきたします。漢方では、心と身体、双方に働きかけることで健康を取り戻せると考えます。

私たちは日々の生活の中で、喜んだり、泣いたり笑ったり、怒ったりと、様々な感情を表します。これらの感情が激しいと、心身に異常をきたすことがあります。感情が適度に出ていけば、健康を大きく損なうことはありません。過激な感情の起伏や長期にわたる感情の偏りが、臓腑を傷つけ疾病を発生させます。逆も同じで、ある特定の五臓が失調していると、特定の感情が強くなりやすくなります。

心の健康を保つ手段はたくさんあります。直接心に働きかけたり、身体を使って間接的に心に働きかけるなど、工夫してみましょう。

### ■ 朝の洗顔で自分と向き合う

朝、必ず顔を洗いますよね。その時に自分の健康状態を観察してみましよう。昨日の疲れが残っていないか、今日会う人たち笑顔を交わせるか。

- ・ 顔の緊張をほぐすために、よく泡立てた石けんで丁寧に洗いましょう。



- ・ 最後に、ピカピカに磨かれた顔を鏡に映して、口角をしっかりとあげて笑顔を作ってみましよう。顔の動きが心も引き上げてくれます。

### ■ 頑張りすぎたら大きいため息をついてみる

頑張りすぎて気分が滅入ってきた、うまくいかないことがあ

ってイライラしているなど、心に波がたつてきたら、フラットな状態に戻すためにわざと大きくため息をついてみましよう。心も身体も緩められて、次のステップに移りやすくなります。・ しっかりとため息をつくため、まずは身体を起こして腕を横に降ろします。・ 吸った空気をお腹の下の方から入れていき、胸まで膨らませます。

- ・ 吸いきいたら一度息を止めます。
- ・ 一気に息を吐いて全身を脱力させましよう。

### ■ 不安な気持ちは太陽に振り払っても

らう

人は自然界に生かされていきます。すべての動植物と同じで、太陽と地球の恵みを受けているといっても過言ではありません。訳もなく不安になったり、いろいろ考えて眠れない場合には、朝目覚めたときに朝日を浴びて深呼吸。太陽の力を借りましよう。

夏です！  
真白美R



真白美Rは紫外線からあなたの肌をサポート！

☆シミ対策成分

「シスチン」配合！

- \*メラニンをつくらせない
- \*生まれた黒色メラニンを途中で肌色メラニンに変える
- \*できてしまったメラニンを排出する

☆美肌成分

「ライチ種子」配合！

- \*メラニンをつくらせない。
- \*コラーゲンを産生。
- \*コラーゲン・ヒアルロン酸・エラスチン(真皮三成分)の分解を阻害。



☆乾燥対策に真皮、表皮の“うるおい”成分配合！

- \*表皮の“うるおい”セラミド・ライチ種子
- \*真皮の“うるおい”ヒアルロン酸・ライチ種子・コンドロイチン

〈真白美Rの体験談〉

- ・紫外線にあたると肌がピリピリして赤くなっていたのが今年はしない。(埼玉県、40代)
- ・4〜5日目からタルミ、特に目の下のシワが目立たなくなった。(兵庫県、50代)
- ・クスマが取れ、シミが薄くなって顔色が明るく白くなった。(鹿児島県、50代)
- ・3日目から朝の洗顔時がツルツル、プリプリで化粧の乗りが良くなった。(大阪府、40代)
- ・身体全体がツルツルとしてきました。甘くて飲みやすい錠剤でした。(兵庫県、50代)

- ・毎年、冷房や紫外線でお肌がカサカサになってきたが、飲むようになってからびっくりするほどプリプリです。(東京都、20代)

- ・飲酒前に使用すると、悪酔いしなかったため、シスチンの解毒作用かと！(埼玉県、60代男性)

この他にも、お客様の喜びの声を多数いただいております。ぜひこの機会に「真白美R」を飲んで、この夏を健康にのりきりしましょう。

より美しく、健康に！

キャンペーンのご案内

七月一日〜七月三十一日

同じ商品を3個お買い上げで

30%OFF・送料なし

『真白美R』 美肌追求サプリ

内側から紫外線対策

シスチン・セラミド配合

10000円 ↓ 7000円

(税抜き)



『アクティブニュー』 関節痛用サプリ

『歩く・立つ・座る』と言った日常の動きをしっかりとサポートします。

12000円 ↓ 8400円

(税抜き)

