

# GO! ORGANIC!!!

Beauty! Healthy!! Organic!!!

暑い夏も終わり、澄んだ空気が心地よい季節になってきましたね🍃  
 これからの季節の変わり目や寒い季節は、身体の外側も内側も乱れやすい  
 季節です。今回の通信では、秋冬のインナーケア・アウターケアに  
 着目し、心も身体もヘルシーな生活を送るヒントをお届けします📺

## 今こそ、インナーケアを見直す季節！

私たちは、食べたもので身体が作られています。  
 バランスの良い食事を心がけ、下記の食事を取り入れること  
 で、多忙な日々にも疲れにくい身体を作ることができます✨



## 玄米

玄米はビタミンやミネラル・食物繊維が豊富で、非常にバランスの  
 とれた栄養成分で構成されています。エネルギー源となる糖質を  
 取りながら、体内のお掃除をして、腸内環境も整えてくれます。

無理なく美味しく食べて、ダイエットにも最適です🌟

## 発酵食品

味噌や醤油、納豆などの発酵食品は、今話題の「腸活」にとっても  
 最適です😊発酵食品に豊富に含まれている「善玉菌」には、腸内  
 環境を整え余分なものを取り除く効果があるだけでなく、病原体  
 の侵入を防ぐ、免疫細胞を活性化させる効果もあるのです！風邪を

ひきやすくなるこの季節に積極的に取りたい食品です👉

## 腸活おすすめ✓味噌玉レシピ

サロンワークの休憩中や、忙しい時にもぴったりの、

腸活におすすめの味噌玉です🍡

味噌を丸めたあと、お好きな具材をトッピングして  
 ラップに包んで置くだけで、すぐにお味噌汁に🍲  
 具材はとろろ昆布や、キムチもおすすめです！

### 〈10個分〉

- ・味噌 120g
- ・昆布粉末 5g
- ・わかめ 適量
- ・切干大根 適量





# Villa Lodola pickup items

秋冬にかけておすすめの、

ヴィラロドラアイテムをセレクトいたしました👉  
乾燥した頭皮や毛髪、肌をしっかりと保湿してくれる

アイテムでこの秋冬を乗り越えましょう🔥  
サロンやご自宅でのリラックスタイムにも、  
おすすめのアイテムです🧸

## Head Spa

### Hot Oil SPA 🕯️

寒い季節におすすめのスパが、今年新発売された『ベースオイル』を温めて施術を行うホットオイルスパです🧖‍♀️

- 温かいオイルで頭皮の緊張を緩める
- 頭皮の汚れをしっかりと取り除く
- アロマの香りでホッと癒やされる

🌙おすすめ アロマ🌙  
オレンジやバニラ、  
デイドリーム

ホッと気分和らぐ  
アロマ🍊



## Home Care

### Scalp Lotion 🧴



#### ✔️なぜ頭皮用ローションが必要？

健康な髪は、健康な頭皮から！  
美しい花が咲くためには栄養のある土壌が必要であるように、  
頭皮ケアはとても大切です。

夏の紫外線による日焼けや、乾燥ダメージに対してしっかりと保湿してあげることで、ダメージを持ち越さず、健やかな頭皮へと

導きます🕊️

#### IPER

- ・エイジングケア
- ・スッキリしたい
- ・抜け毛対策

#### CHAMILLA

- ・乾燥ケア
- ・潤いが欲しい
- ・フケ/痒み対策



💡ヘッドマッサーの活用で  
さらにマッサージ効果UP!!



## Debut ♥ LIBER Milk

うるおいある、軽い仕上がり。  
髪と手肌を乾燥から守る  
トリートメントミルク

### オリーブワックス

オリーブ由来のエモリエントワックス。  
天然のビタミンEやカロテンなど植物性ステロールを豊富に含みます。  
軽いテクスチャーでベタつかず、毛先のダメージを保湿ケア。  
髪だけでなく、手肌にもエモリエント効果をもたらします。

お悩み

毛先ダメージ

ぱさつき

このパーツにも

手

かかと

WET  
&  
DRY



### 9月10日デビュー!

アウトバスとして、スタイリングとして、さらに手肌にも! マルチに使用できる『リベルミルク』を動画にてご紹介しております♥  
ぜひご視聴ください!

Check!!!

