

ブルミエ通信 8月号



盛夏になりました。

毎日、本当に暑くて湿度も高いので熱中症にならないように塩分・水分の補給に気をつけてください。

健康の知識も解明されるとエッとびっくりすることが多くなりました。今日は乳酸について少しお話しさせていただきます。乳酸は運動後の疲労物質と思っている方が多いと思いますが、適度な運動後は乳酸は発生しないそうです。

100年ほど前の実験では『疲労すると血中に乳酸が増える』という事実だけだったようです。もともと乳酸とは運動によってグリコーゲンやブドウ糖などが使われるときに同時に生成されるものです。

この乳酸が蓄積することによって、普段中性である筋肉が酸性に傾くことによって悪影響を及ぼすことがあるようですが、乳酸は脳神経では重要なエネルギー源です。

運動をすることによって筋肉疲労を早く回復させる役割で、特にストレッチは疲労して縮んだ筋肉で押しつぶされた血管を戻すために効果的です。また、半身浴でぬるめのお湯にみぞおちまで入り皮膚の毛細血管をはじめ身体中の血管が拡がり血中促進させることも乳酸の働きを効率的によくするそうです。



Premiere Etoile
health & beauty

◀Tel:03-6451-1626▶



ブルミエのLINE

登録をお願いします♪

トリートメントの当日キャンセルはキャンセル料が発生致します

夏のプレゼント☆

ビタミンC導入

ビタミンCをお肌にたっぷり導入することで
活性酸素を取り除き白いお肌に導きます

Or

PNFストレッチ

ベッドの上で肩関節、股関節の可動域を増やし
動きやすいお身体に導きます

*どちらかお選びくださいませ

*他のキャンペーンとの併用は致しかねます

有効期日 H30.9.15

クエン酸パワー

クエン酸パワーにはエネルギー生成回路で
重要な役割を担うクエン酸・BCAA・ビタミンB群
およびマグネシウム(酵素成分)が配合されています。
最近の研究でクエン酸回路が上手く回れば、
乳酸はエネルギー源として利用されることがわかりました。



1箱 14包入り

¥1,680(税抜)

Lypo-C リポ カプセルビタミンC

これからの季節、日焼け・熱中症・夏バテの
予防対策にはビタミンCが力を発揮します。
リポカプセル化ビタミンCは98%の吸収率で
しっかり細胞に届きます。



1箱 30包入り

¥7,200(税抜)