

# 手軽に自宅でセルフケア

モデル：カネコカヨさん

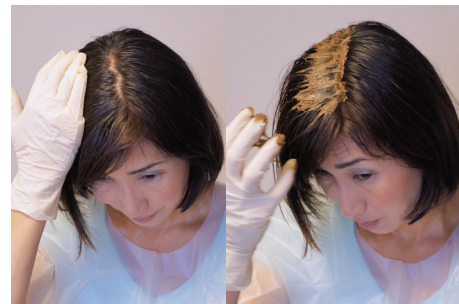
ご用意いただくもの：ヘナ／ボウル／マドラー／手袋／エプロン  
・タオルなど汚れを防ぐもの／ラップ／ティッシュ／キャップ



①アーユルヴェーダのオイルや植物性の自然なオイルでヘッドマッサージをします。リラックスできるとヘナが美しく入りやすくなります。  
石油由来のオイルはご使用なさらないでください。



②ボウルにヘナを入れ 50 ～ 60℃のお湯で溶きます。2 分ほど混ぜるとプルプルになります。マヨネーズ状の柔らかさになると出来上がりです。お湯の量は使うヘナの量の 3 ～ 4 倍ですが、手でぬる時は少しかためが、ハケを使う時は少し柔らかめが使いやすいです。



③美しく手軽に塗るコツがあります。  
髪の毛の分け目を作り、地肌と髪の毛の根元から数 cm 程度だけに、丁寧にヘナを塗りこみます。髪の毛の中ほどから毛先は後でケアしますので、まずは地肌と根元だけを意識してください。

・ご使用前にはパッチテストを行ってください。

## ヘナケアポイント

- ・ヘナ使用量の目安は、ショート 30 ～ 50g ミディアム 50 ～ 70g ロング 70g ですが、髪の毛の量、太さ、髪質などによって左右されますのでご自身の髪に合わせてご判断ください。
- ・はじめてヘナケアをなさる時には、この分量では足りなくなることが想定されますので、最初は多めにお使いください。定期的にヘナケアすることで、使用量は目安の幅に収まりやすくなります。
- ・天然色素が肌のたんぱく質に付きますので、ヘナを塗る時は手袋を着用してください。



④分け目を作って、地肌と根元にヘナを塗り込めたら左右どちらでも構いませんので、約 1 cm 横にずらし、新しく分け目を作ります。  
同じように地肌と根元に塗り、また少し横にずらして…と、頭全体の地肌と根元をケアします。



⑤見えにくい後頭部も、手探りで慣れて習得されていられる方が多くおられます。



⑥地肌と根元に塗り終えたら、髪の毛の中ほどから毛先にかけての部分にヘナを塗ります。ある程度の毛先を束ねて、ヘナをもみ込んでいくと素早く全体に行きわたります。

・『サフランオレンジ』によるヘナケアには待ち時間がありますので、お風呂に入りながらでも快適に使えます。

## ヘナケアポイント

- ・『サフランオレンジ』によるヘナケアの場合は、湯船の中でヘナを洗い落として“ヘナ湯”にして二度楽しむことができます。ヘナ湯にしたお湯は、入浴後は沸かしなおしせず排水し、浴槽をあらってください。
- ・『コーヒープラウン』『チョコレートブラウン』はヘナ湯にはできませんので、ご注意ください。



⑦生え際全周にティッシュを置き、ラップで頭をくるみます。ヘナは頭皮の温度によって浸透しやすくなりますので、保温が目的です。寒い時期はラップの上からキャップやタオルをかぶり、さらに保温します。汗が流れますので、このティッシュは必要です。



⑧シャンプーして洗い流し、ブローして仕上げます。『コーヒープラウン』『チョコレートブラウン』を使われた時は、洗髪時にも手袋をつけていただくと、手に色が付きません。



⑨終了です。元の髪の毛が健やかな方は、初回からしなやかになった感想を持たれることが多く、毛が傷んでいた方は“ゴワゴワ感”のような感覚を持たれるケースがありますが、数回つづけていただくと、快適な髪質になります。

『サフランオレンジ』だけでケアをする時 保温して 20 分お待ちください。お湯で洗い流した後、シャンプーをします。リラクゼーションやエイジングケア目的の方は、お好きなだけ置いてくださって構いませんが色も濃く入ります。地肌にもついていますので、肌にも濃く入ります。地肌についたオレンジ色は、数日で目立たなくなります。乗せておく時間は、ご自身で調整してください。

## ヘナケアポイント

『コーヒープラウン』で二度染めをする時 白髪の量が多い方で『サフランオレンジ』でのケア後に『コーヒープラウン』で二度染めをする時は『サフランオレンジ』を 10 ～ 20 分置いた後に、お湯で洗い流すだけでタオルドライをして髪の毛を半乾きの状態にします。この場合はシャンプーはしません。そして『コーヒープラウン』をお湯で溶いて②～⑦の手順を繰り返します。正面から鏡を見た時に気になる生え際など、オレンジ色が目立つ場所から『コーヒープラウン』を乗せていきます。『コーヒープラウン』によるケアの前にはオイルによるマッサージは行いません。濃い茶系色に仕上げたい時は 40 分～置いてください。軽い茶系色に仕上げたい時は 20 ～ 40 分の間で調整してください。