

健康な美人肌をめざして…

3



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

顔より手入れをしない胸元の方がキレイなわけ

あなたのお顔の肌と、胸元や二の腕の内側などの肌を比べてみてください。ほとんどの女性は胸元や腕の内側の肌の方が、キメが整っていて、スベスベしています。

顔は毎日欠かさずにお手入れをしているのに、何もしていない胸元や腕の内側の方がキレイなのはなぜでしょう？ここに「お手入れの真実」があるのです。「お手入れの真実」つまり、それが免疫美容、そのものです。

太陽や外気にさらされる顔は、紫

外線などを受けるので、胸元や腕の内側よりダメージを受けやすいのは確かです。しかし理由はそれだけで

はありません。より美しくなろうと思つて、余計な化粧品や栄養分を与えることが大きな問題なのです。過剰なスキンケアこそ、お肌にダメージを与え、衰えさせる元凶なのです。前々回に書きましたが、お肌は排泄器官です。汗や皮脂は肌を守り、潤いを与える天然の成分です。肌を清潔を保つなど、適度なケアは必要ですが、過剰なケアは肌を傷めます。

ヒトはもともと、

美しい肌を保つ仕組みを持っています。この仕組みを大切にすれば、加齢による衰えを遅らせ、長く美しい肌を保つことができます。

私、毎日お顔の手入れタップリしてます！

それがいけないのよ



ものぐささん



やりすぎさん