

「肌も腸も詰まらせない」、それが美肌の秘訣です

健康な美肌をめざして…



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

5

「お肌は排泄器官」と繰り返し申し上げていますが、肌から排泄される汗や皮脂には、肌にとって有効な成分が含まれています。

汗は、皮膚に無数にある汗腺から分泌されます。体温が熱くなったときに汗を出して体温調節の働きをしますが、汗の役目はこれだけではありません。皮脂と混じり合って潤いを保ち、皮脂と混じり合うことによつて、弱アルカリ性の皮膚表面を弱酸性にして、皮膚を保護します。

一方、皮脂は毛孔内に皮脂腺が開いていて、そこから分泌されます。

頭髮に油分を供給しパサつくのを防いでいますが、肌にも油分、天然の保湿クリームを供給しています。

この皮脂の分泌は、性別、体質や食事などによって、分泌される量に

皮膚からの排泄物で十分潤うのに…



差があります。バランスのよい食事をしていれば問題ありませんが、脂っぽいものを多く摂ると、多量の皮脂が分泌されて、過酸化脂質（いま注目されている酸化のことです）の状態になったりします。皮脂の分泌が多いと、毛穴を詰まらせるほか、老化を早める恐れもあります。天然素材の石鹸などを使い、清潔に保つ必要があります。

皮膚からの排泄物だけで、十分に肌の潤いは保たれ、健康な肌が維持できるのに、余分なクリームなどをつける必要はまったくありません。

肌の排泄、つまり皮膚の代謝が正常ならば健康な肌は保たれます。肌の代謝は、規則正しい生活、バランスのよい食事、そして腸の健康が大切です。肌も腸も詰まらせてはいけません。「肌も腸も詰まらせない」、それが美肌の秘訣です。