健康な美肌をめざして…

13

NPO法人 日本免疫美容協会
理事長 島野孝子

肌を傷める原因

前回、マジックインクを使った簡単な実験をご紹介しましたが、試されましたか？

UVクリームやクレンジングの中にはバスマジックリンよりも強力な成分が含まれているがお分かりいただけたと思います。

このような石油系の界面活性剤を含んだ製品を長年使っていれば、肌が悪い影響を受けるのは当然のことです。

このほか、肌にとって有害なものとして、紫外線があります。シミやソバカスの原因になります。普段から、できるだけ陽射しを避けるようにしましょう。

それと今年NHKで放送されたので、ご存知の方も多いと思いますが、肌への物理的な刺激も赤みやくすみの原因になります。マッサージなどによる刺激で、突起のある頬骨周辺に出やすいと番組では紹介していました。

このように、キレイになろうと思ってやっていることが、何とも皮肉なことに徐々に肌を傷めているのです。

赤ちゃんや幼い子の肌はプリプリして張りがあります。それが成長とともに、衰えていきます。紫外線によるものはある程度仕方ないかもしれませんが、キレイになろうと思ってしていることが、肌の衰えに拍車をかけているのです。

いつまでも健康で美しい肌でありたいと願うのでしたら、「ものぐさ」が大切なのです。次回から、私が提唱する「ものぐさ」美肌法について紹介したいと思います。