

〈純選堂研究室〉 ☎03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時

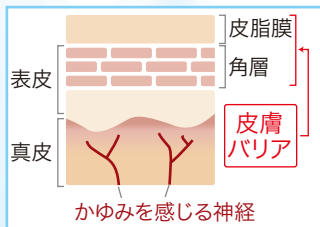
スキンケアはなまぐさぐらいがちょうど良い

春は花粉や黄砂、強い風などで皮膚トラブルが多くなる季節。その原因は間違ったスキンケアなどによって、お肌のバリア機能が衰えてしまうことにありました。

ぜったいにやってはいけないスキンケア

- ローラーマッサージ美顔法 ■イオン導入美顔器 ■古い角質を取り除くピーリング
- スクラブ入りなどのツブツブ入りの洗顔せっけんでの洗顔
- 高級せっけんを装うために、いろいろな成分をまぜているせっけんで洗顔
- ポリマーが多く含有されていると思われる美顔栄養クリームのぬりすぎ
- UVカットクリームのぬりすぎ

大切なのはお肌のバリアを守ること



私たちの皮膚は、表皮、真皮、皮下組織の3層できています。表皮の外側は皮脂膜で覆われ、角層とともに水分の蒸発を防ぎ、花粉などの外的刺激からお

肌を守る「バリア」の役目を果たしています。

この「バリア」が衰えると、角層がめくれあがり、皮脂膜も薄くなってしまいます。さらにバリアが壊されたという信号で、本来は皮膚の奥の真皮にあるかゆみを感じる神経が、お肌表面の角層近くまで伸びてきてしまうため刺激に敏感になってしまいます。

荒れた表皮からは細菌や花粉などのアレルゲンが侵入しやすくなっているうえに、かゆみを感じる神経が過敏になっているので、がまんできないほどのかゆみをひきおこしてしまうこともあります。

また、「バリア」がなくなると、お肌から水分がどんどん蒸発するため、乾燥が進み、炎症を引き起こしたり、アトピー性皮膚炎の悪化を招いたりします。

皮膚バリアを壊さない洗浄と保湿。～あれこれやらなくてもだいじょうぶ!

お風呂上がり10分以内の保湿ケアが大事

入浴後は肌の表面を覆っている皮脂膜や油膜が落ちるため、急激に水分が失われます。ですから、すぐにローズピーをお肌に入れましょう。つけるときは、パンパン叩いてはダメ、おさえておさえて、じっくり浸透させます。次に10分以内にLA8の生ビタミンCをたっぷりとお肌に入れましょう。てのひらで温めてから、お肌ののせ、やさしくやさしくマッサージ。

これでスキンケアは終わりです。あれこれやらなくても十分、なまぐさ(少しなまけもの)ぐらいの方が、お肌には良いのです。

誤ったスキンケアがバリアを壊す

上記のスキンケアをやってはいけないのは、一番大切なお肌の「バリア」を壊してしまう可能性があるからです。

マッサージや美顔器は必要以上に肌に刺激を与えてしまうと、却って肌荒れの原因となり、バリアを壊してしまいます。本来、皮膚細胞は、老廃物や油、重金属などを内から外へ押し出してくれる機能を持っています。つまり、内から外への一方通行なので、無理矢理外側からお肌に「栄養」を入れることは自然の理ではありません。

スクラブ入りの洗顔料はもってのほかです。このスクラブとは、マイクロビーズのことで、その正体はプラスチックです。ですから、使えば使うほど肌を削ってしまうので、「バリア」を壊してしまいます。

美顔クリームやUVカットクリームに多用されているポリマーや合成界面活性剤は、肌の奥の真皮に栄養を浸透させるため、「バリア」を破ってしまいます。その際に細菌やら化学物質も一緒に入り込むことになり、それも肌トラブルの一因となってしまいます。

洗顔せっけん選びは値段にまどわされない

「数10種類の美容成分がぎっしり!」などという、高級せっけんの謳い文句にだまされてはいけません。

安価でも添加物の入っていない自然のせっけんで十分です。もちろん、弊社の「オリーブEXV」なら言う事なしです。ごしごし洗いはやめ、タオルで顔を拭くときも、やさしくおさえるようにしましょう。

これらのスキンケアだけで、皮膚のバリアの破壊はかなりふせぐことができます。皮膚のバリアを守って、健康なすっぴん美肌を守りましょう。