



乾燥肌に負けるな!



気温が低く、乾燥の気になる季節になってきましたね。この季節、今までと同じ化粧品を使っているのに、お肌がかさついてお化粧のノリが悪い。などの悩みを抱える女性は、多いのではないのでしょうか？お肌の感想は「**見かけ年齢**」にも大きく影響するので、何としても改善したい問題です。

今回はお肌の乾燥について

原因



乾燥は、皮膚の細胞内の水分量の低下によりおこります。また、むくみは水分が細胞内になく、細胞の間に、たまっている状態なので、**むくんでいると、お肌はさらに乾燥します**。また肌の表皮の奥、真皮部分にあって保湿にかかわるコラーゲン、ヒアルロン酸がへると、保湿力が低下し乾燥します。コラーゲンとヒアルロン酸は、水分をたっぷり抱え込んでいて肌の張りの弾力のもとになっています。

また乾燥の原因は、紫外線や一日中温度調節をしてくれる、**エアコン**にも原因があります。最近の**紫外線**は、想像以上に強く、表皮だけでなく、うるおいを保つ真皮にもダメージを与えます。またエアコンも肌表面にある角質層から水分を奪います。スッピンで外に出ると、肌は一気に老化乾燥してしまうので、季節にかかわらず、お肌を守る、化粧下地や日焼け止めを塗って**防晒**を完璧に！

メデイカルアドバイス

☆**洗顔料**をみなおして☆
洗顔でお肌を乾燥させていませんか？
強すぎる洗顔料は汚れだけでなく、角質層のうるおい成分まで取ってしまいます。メイク落としと洗顔料は分けて使ってください。そして、洗顔料は、**ゆるま湯**でしっかりすすぎましょう。

最近では生体成分、アミノ酸からできた優しい洗顔料もあります。洗顔後、肌がきしんで、つっぱるようなら、洗顔料を変えてみましょう。

☆内から**コラーゲン**☆

お肌に必須のコラーゲンは、タンパク質を取ることで、摂取することができます。

食品では**肉、魚、豆類**に多く含まれます。タンパク質は最小単位である、アミノ酸に分解されビタミンやミネラルと調合して、**瓜**や**瓜**、**血液**や**血液**、また**コラーゲン**にも姿をかえます。アミノ酸は全部で20種類あり、その中の8つの必須アミノ酸が

一つでも欠けていると、コラーゲンを作る細胞もつくられません。



**心も体もリラックス
試してみよう!!!
アロマオイル!!!**

アロマオイルには、肌から吸収されて体に作用する効果と、香りが脳を刺激して心に作用する二つの働きがあります。

アロマオイルの分子は細かく皮膚の毛穴から真皮まで到達し、血流にのって体内へ吸収されます。そのため、**お肌を活性化**、沈静化させる効果もあります。

ラベンダー

一本持っているだけで、必ず役に立つ便利なオイル！甘くすがすがしい香りが特徴で、緊張をほぐし、落ち込んだ気分をひきたててくれます。

ローズマリー

さっぱりとした清涼感のある香り。疲労回復、冷え、むくみの解消に効果的!!!

ローズ

女性のための万能オイル。気持ちを高め幸福感を与えてくれます。イライラを防ぎ、ホルモンバランスも整えます。



おすすめアロマ!!!