

『美しい肌を保つには？』

- ① アレルギーやストレス対策。不眠、自律神経失調対策。腸内環境（食生活）の乱れ対策。特に、食べ過ぎ、飲みすぎ→糖質や脂質、蛋白質の酸化に。姿勢が悪く、浮腫みがあると血流障害が起きる。ビタミンA,C,E,亜鉛、鉄、コレステロールをとること。
 - ② 新陳代謝をよくしているか？汗腺の水分調節が機能しているか？クリーム、ファンデーションの油で蓋をして皮脂、汗垢を出せていないか？油が日光で酸化したら皮膚は老化する。
 - ③ 間違ったスキンケア（洗顔、保湿、紫外線、乾燥対策）
 - 1) 洗いすぎで皮脂が出すぎて毛穴がつまる→にきび
 - 2) 皮脂を落としすぎて化粧がのらない。→化粧の厚塗り
 - 3) メイク落とすのをクレンジングに頼りすぎる
 - 4) 肌をタオルでこすりすぎ、つけすぎ ×
 - 5) 熱いお湯は避ける。
 - 6) 日光を避けすぎた白い肌は紫外線に弱い。
 - 7) 町を走る冬の隙間風対策。夏の冷房、扇風機、多汗対策。
 - ④ 年齢の変化に対応すること 40歳→50歳で女性ホルモンの低下が始まると、真皮の萎縮と自律神経失調が始まる。水分減少→乾燥、真皮の成分（特にエラスチンやコラーゲン）低下→弾力の低下、新陳代謝低下。例えば、20歳の時に28日で行うターンオーバーも65歳なら60～90日。→バリア機能は低下し、皮膚は薄くなる。すなわちダメージを受けやすい。そうすると水分も皮脂も失う。（インナードライ肌に）→対策としてイソフラボンを含む大豆を食べながら、保湿を頑張る。高保湿と低刺激、抗酸化作用、エラスチンやコラーゲンをサポートする化粧品への変更を考慮。#
- ★ アンチエイジング成分 ビタミン & 誘導体(新陳代謝亢進)ビタミン & 誘導体(メラニンの生成を抑制やコラーゲンの生成)ビタミン (誘導体(血行促進)プラセンタ(美白作用)フラーレン、アスタキサンチンなど。ナールスゲンはエラスチンやコラーゲンを増生する。#