

# ホホバ

## 頒布会便り



発行  
毎月一回  
株アイリス

十月に入り、空も高く気持ちの良い季節となりました。過ごし易いこの時期は、お肌にとってもストレスの無い良い季節です。この時期にしっかりと夏のダメージを解消し、健やかな白い肌で冬に備えましょう。

### 夏のダメージを解消 お肌をリセット

夏の間には浴びてしまった紫外線の影響が、新陳代謝によって肌表面に出てくるのがこの時期。

シミやくすみ等、気になる肌のトラブルは、お肌にストレスの少ないこの時期に解消しておきましょう。

夏の間を受けたダメージの影響で、お肌のターンオーバーが乱れ、新陳

代謝がうまくいっていないとシミの原因となってしまうからです。まずは、新陳代謝を活発にして、お肌のターンオーバーを正常にする事が重要です。

### 秋の美白は 正しい保湿から

そのために、まず必要なのは保湿。お肌を老化させる原因で、実は加齢による老化よりも大きな要因となるのが、紫外線による光老化とお肌



の乾燥の二つなのです。まずは、十分な保湿でお肌のコンディションを整えて健やかな状態に保ち、次に、生活紫外線をきちんと防ぐ事でお肌は本来の潤いを取戻します。今のうちに、冬の寒さや乾燥に負けない準備をしておきましょう。

### 透明感のある肌に

透明感のあるくすみのない肌は、肌を若々しく見せ、グッと若返った印象にしてくれます。

逆に、くすんでシミの多い肌は、実年齢より老け込んだ印象に。

この季節にきちんと保湿して、美白を心掛ける事で、透明感のある白肌をつくりましょう。

# 秋は、お肌のコンディションを整えて美白のお手入れを

お肌にストレスの少ないこの時期は、お肌を健やかに保つため、総点検をするのに最適な季節です。

夏のダメージが残り、新陳代謝が乱れたままになっていると、シミやくすみの原因に。

この季節にお肌のコンディションを整えて、冬の乾燥に負けない、透き通る白肌を作りましょう。

## 秋の紫外線も忘れずに

空も高く、行楽に適したこの季節。柔らかな日差しに、つい紫外線対策も忘れがちになってしまいます。

しかし、真夏の強い日差しだけではなく、むしろこの時期に気づかずに浴びてしまう生活紫外線の積み重

ねが、お肌を老化させる光老化の原因となります。

日の差さない曇りの日でも、光老化を起こす紫外線A波は降り注いでいますから要注意。

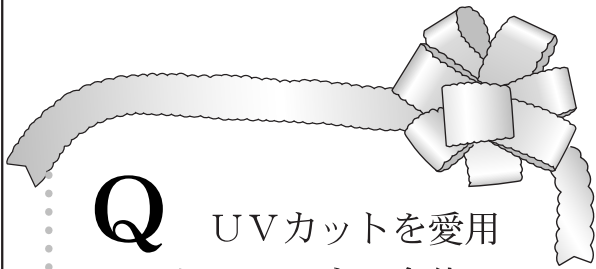
秋は生活紫外線を防いで徹底美白と、新陳代謝を高めてお肌のターンオーバーを正常に戻しましょう。



さらに、くすみのない健康な肌をキープするため、冬に向けて、お肌の潤いを保つ保湿ケアが大切です。

## 夏のダメージ あなたはいくつある？

ダメージ項目をチェックして、今の自分のお肌の状態を知っておきましょう。



**Q** UVカットを愛用しています。今使っているものがなくなったら、日焼け止めは又、春に・・・と思っていましたが、一年中使った方が良くとも聞きます。やはり必要でしょうか？



**A** はい。ぜひ一年を通してお使い下さい。生活紫外線の積み重ねによる光老化が、お肌の老化の一番の原因です。光老化を引き起こす紫外線A波は、一年中、曇りの日でもお肌に影響していますから、UVカットも一年中、普段使いにご利用をおすすめします。朝のお手入れの仕上げに、お化粧の下地がわりとしてもお使い下さい。

新陳代謝の滞る期がおすすすめです。冬になつてから、くすんだ肌の色やシミに悩まないで済む様、今のうちにしっかりとお手入れをおこなうようにして下さい。

- ✓ 新しいシミができた
  - ✓ 化粧のノリが悪い
  - ✓ 肌色が悪い・くすみが気になる
  - ✓ 肌が硬くゴワゴワする
  - ✓ 前より毛穴が目立つ
- いかがですか？  
 当てはまる数が多いほど、ダメージの影響でターンオーバーが正しくできていない状態です。

**ダメージ修復(保湿) ↓  
 紫外線対策 ↓ 美白**

この時期のお手入れは、まず第一に肌の保水力を高めるため、たっぷりの水分補給と徹底保湿。しっかりと保湿して潤った肌はくすみが消え、それだけで肌がワントーン明るくなります。次に気を付けたいのが、夏の間に入浴びてしまった紫外線の影響で作られてしまったメラニンです。

肌の奥から押し上げられてメラニンが肌表面に出てくるこの時期、水分補給と徹底保湿はもちろん、十分な睡眠と、バランスの良い食事等、新陳代謝を活発にする様心掛けて下さい。

美白に効果が高い食べ物(リコピンを多く含んだトマト等)を意識して食べて、身体の中からも働きかけましょう。

薬用成分の配合された美白製品を、集中的に利用するにもこの時期がおすすすめです。