

デリケートなお肌のお手入れ方法

皮膚の生理機能を改善するスキンケアトリートメント

留意事項:ポイントは刺激

- ① 刺激に敏感になっている知覚神経の感覚受容器（皮膚バリアの最前線）や表皮細胞を刺激します。過剰な刺激は、肌ストレスになり、心身にストレスがかかります。
 - ② 与える刺激レベルが、気持ちよさ（安らぎ）を感じることができる「ゆらぎ刺激：1/f」であることが大切です。
 - ③ 気持ちよさ（安らぎ）を感じるのは脳です。
 - ④ 脳が気持ちよさ（安らぎ）を感じると：からだや肌の生理的バランスを整え、不具合な箇所を修復しようと、各種神経伝達物質を出します。自律神経など、脳・神経機能のバランスは整い、また、ホルモン分泌も正常化し、免疫系も強くなります。特に、組織の血行改善を図ります。
 - ⑤ 組織の血行改善が改善すると、皮膚をはじめ筋肉・骨・内蔵ほとんどの組織で代謝を促進しますので、発生する熱が増加し皮膚温・体温が上昇します。
 - ⑥ 皮膚温・体温が上昇すると皮脂腺・汗腺の排泄機能が活性化し、細胞外液の汚れ（炎症因子）がなくなります。細胞外液の汚れ（炎症因子）がなくなると、炎症によるバリア反応はなくなります。デリケートなお肌は回復していきます。
-
- (1) 皮脂腺・汗腺からの排泄機能を高め細胞外液の汚れをなくすために、また、皮膚表面の血液循環&リンパ循環を改善し表皮新陳代謝を高め早めるために、血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺への直接的・間接的スキンケアトリートメントを入念に施します。
 - (2) トリートメント後は、お肌は外的刺激に大変弱くなっています。速やかに、肌状態を整えるケアを施します。
 - (3) はじめに、角質層への水分補給と角質層の水分蒸散を防ぐために、海の森フェイスパックを行います。パック時間は15~30分程度を目安にしてください。同時に、海の森には水分や多種多様な美肌活性成分が含まれていますので、直接的・間接的にお肌を生理活性します。
 - (4) 次に、5から6プッシュ（通常：3-4プッシュ）海の森を気になる部位に全体にスプレーし、軽く馴染ませます。外部刺激（刺激物質）からお肌を保護するために皮膚表面に薄い膜をつくり、同時に皮膚表面をなめらかにします。海の森は弱酸性であるため、アルカリに対するアルカリ中和能をもち、細菌の侵入やアルカリ物質による外傷を防ぎます。
 - (5) 乾きを感じる場合は、(4)のステップを2から3回繰り返してください。
 - (6) それでも乾燥が気になる場合や、海の森を使用し続けると「粉をふいたような」状態になる場合があります。どうしても不快を感じる場合は、お手持ちの保湿クリームや美容液を少量そのまま、あるいは、保湿クリームや美容液を適量（少量：3-4プッシュ）海の森で希釈して、お使いください。

お肌の状態にもよりますが、パック回数は1週間に1・2回から3・4回を目安にしてください。（お肌の状態によりパック回数が多いと、タンパク分解酵素の影響で、粉を吹いた肌状態になることがありますので、ご注意ください。）