

体調を崩した後にできるニキビ（吹き出物）は、冷えが原因です。

新陳代謝と男性ホルモンによる皮脂分泌量のアンバランスからできる思春期ニキビとはちよっと違います・・・

出来る理由は：

ストレス過多の生活環境。慢性的に交感神経支配。胃腸・大腸/肝臓/腎臓の機能低下。血液循環不全（頭熱足寒）。リンパ循環不全。栄養バランスの崩れ等が考えられます。

1. 体調を崩した後、肌に吹き出物ができ、なかなか治らない場合、ストレス過多の生活環境。慢性的に交感神経支配に問題があり、全身の血液やリンパ液の流れが悪くなっています。
2. 肌の排泄機能の低下。真皮リンパ系排泄経路のふさがれた状態。肝臓での血液浄化機能の低下、腎臓での血液ろ過・排泄機能の低下など。肌や内臓の疲れが慢性的で元の状態になかなか回復しない状態にあります。
3. 皮脂が不足し、皮膚表面の皮脂膜が不十分で外からの刺激に大変弱く、肌の新陳代謝も低下し、角質層の水分量が低下しています。
4. これからの時期、湿度低下・低気温などの刺激を、肌はより感じやすくなっています。→刺激により、肌の水分が益々少なくなり、角質がはがれにくくなります（タンパク分解酵素の不活性）。それらの角質（角片）が毛穴をふさぎます。
5. 毛穴がふさがれ、益々皮膚表面上にリンパ液（リンパの汚れ）が皮脂腺・汗腺から排泄されず、また真皮リンパの流れも悪く（真皮リンパ系排泄経路のふさがれた状態）、真皮層で炎症ニキビを起こします。←これが体調を崩した後に治らないニキビです。
6. 通常、健康な時は、全身の血液・リンパの流れが良いので、血液・リンパの汚れ（老廃物）も順調に回収され、炎症が起きることがありません。血液・リンパ循環が悪いとリンパ液が汚れ（老廃物）、特に、フェイスライン（リンパの通り道）に汚れが溜まりやすく、ニキビになって出てきます。

対策

- 海の森で集中的にパックをすると、皮膚表面を油分で覆い、角質層に水分をしっかり補給し、外界からの刺激から肌を守ります。
- 刺激を与えずに角質をふさいでいる角質のみをはがします。粉が吹くときがありますが、問題はありません。粉が気になる場合は薄くクリーム等を付けてください。
- 血液・リンパ液の流れを促進し、汚れを皮脂腺や真皮リンパ排泄経路から排泄しますので、真皮層での炎症が早く鎮静化します。赤みがすぐひきます。

多くの人は余りこの仕組みをご存じありません。海の森パックを集中的にお試しく下さい。回復の兆しが見えれば、海の森パックは必要ありません。（海の森フェイスパック：20分から30分程度をおすすめします。市販のマスクに、海の森を浸してください。簡単に海の森パックができます。）

あとは、全身の血液・リンパ液流れを改善するために、体を冷やさないように腰にカイロをし、ストレッチング、入浴を合わせてすると、より回復が早くなります。