

運動・入浴後、お肌の調子が もう一つという方へ。

肌への直接的なケアだけでは、
不十分な肌調になっています。
からだや気持の調子をも整える
リラックスケアが必要です。

(元々肌はからだの一部であり、体調に大きく影響を受けています。生活環境の悪化や生活習慣・食習慣が乱れ、体調を崩せば、その影響は肌にあられるからです。)

運動・入浴後、美容効果&リラックス効果の高い、
海の森スプレー/ローションパックをお勧めします。
海の森に含有された精油成分(テルペン)が皮膚
を刺激します。刺激を受けた自律神経系では、副
交感神経の働きが強まり、からだや気持をリラッ
クスさせます。また、海の森に含有された植物油
と精製水でしっかり、お肌を保護・保湿します。



運動もしている・入浴もしている・栄養にも気をつけている・スキンケアもしている、でもなぜ肌の調子が良くならないのか？

肌への直接的なケアだけでは、不十分な肌調子になっています。このような状態にある肌が正常な皮膚機能をとり戻すためには、肌への直接的なケアだけではなく、からだや気持の調子をも整えるリラクスケアを施さなければなりません。

元々肌はからだの一部であり、体調に大きく影響を受けています。生活環境の悪化や生活習慣・食習慣が乱れ、体調を崩せば、その影響は肌にあられるからです。

<お肌の調子とは？>

肌の調子とは、肌の生理機能のことであり、血液循環・リンパ循環・皮脂分泌・発汗作用のことで、自律神経系の交感神経(活動時に働く神経)と副交感神経(休息時に働く神経)のバランスに大きく左右されます。お肌だけではなく身体の全ての器官の働き(生理機能)は、この2つの神経によって自律的に調節されています。そして、この交感神経と副交感神経のバランス(生理機能の変化)は、私たちの生活習慣、生活環境、気持ちや考え方によって、大きく影響されます。

<では、お肌の調子を悪くさせる原因は何なのでしょう？>

今の生活習慣、生活環境、気持ちや考え方がストレスを引き起こし、そのストレスが肌の調子を悪くさせていることに気づいていないところに問題があります。

例えば、スキンケア時に「こんなにしているのに肌の調子が良くならない」という気持ちが、「早く良くなりたい」という焦りになり、もっとしなければ、他にも何かしなければと自分の気持ちを追い込んでしまう場合があります。そうすると、自律神経は益々活動しなければと認識し、自律神経の交感神経の活動が過度に高まり、副交感神経(休息時に働く神経)とのバランスが崩れ、肌調や体調(生理機能)に狂いが生じてきます。

自律神経が最もからだの中で集中しているのは顔です。だから、顔をみれば、どのぐらいストレスを受け、交感神経(活動時に働く神経)と副交感神経(休息時に働く神経)のバランス状態が分かります。メイクのノリがいつもより悪い・かゆみがある・肌がピリピリする・カサつきが気になる・吹き出物がでやすい等は、自律神経の交感神経の活動が過度に高まり、副交感神経(休息時に働く神経)とのバランスが崩れ、ストレス生活を送り続けているというサインです。

<肌ストレスサインがでてきたら、リラクスケアを心がけてください>

ストレスを引き起こしている、今の生活習慣・生活環境・気持ちや考え方・スキンケア方法などを見直してください。焦りや緊張感などのストレスは交感神経の働きを強めて、自律神経系のバランスを崩します。気分が安らぐように、または気分転換を図り、副交感神経の働きを強め、交感神経によって収縮した血管を弛緩させることが必要です。血管が弛緩すると、美肌をつくる細胞¹⁾への血行が改善されるため、十分な血液が細胞に送られ、細胞の代謝が活性され、結果として、乾燥肌や敏感肌の状態も良くなります。また、老廃物も静脈、リンパ管へと回収し、体外へ排泄されますので、ニキビや吹き出物が落ち着いてきます。

<おすすめリラクスケア>

運動・入浴後、あるいは毎日のスキンケアとして、美容効果&リラクスケア効果の高い、海の森スプレー・ローションパックをお勧めします。海の森に含有された精油成分(テルペン)が皮膚を刺激します。刺激を受けた自律神経では、副交感神経の働きが強まり、交感神経で収縮された血管を弛緩(リラクスケア)させます。また、海の森に含有された植物油と精製水でしっかり、お肌を保護・保湿します。

美肌をつくる細胞¹⁾:①基底細胞:角質細胞の元になる細胞、②線維芽細胞:コラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸を作り出す細胞、③胚芽細胞:皮脂の元になる細胞)