

QA



オーガニックコスメ、スキンケアや生活習慣など、より綺麗になるためのご質問に、ブルークレール代表がお答えします。

Q

肌って若返りますか？

A

女性にとって普通の願いですよ。答えを言いますと、以前より今の方が綺麗、生き生きしている、肌が輝いている、肌の悩みがない、という人は結構いるはず。肌は年齢だけを反映するものではないからです。

自分や周りの人たち、芸能人でもいませんか？10年単位の昔よりも今の方が綺麗な人。歳を重ねれば、当然顔にはシワやシミができてやすくなり、フェイスマインはたるみやすくなりますが、それを超越するような輝きが出てくる人たちが少なからずいます。

どうしたらその奇跡を起こせるでしょう。私は、この奇跡は誰にでも起こせると実感しています。方法は、本会報誌の特集にも書いている7つの美習慣を自分に適した形で積み重ねることです。

睡眠、腸内環境、食事、ストレス対応、運動、紫外線対策、保湿ケア。

大切なことは自分に適した7つの美習慣を行うことです。つまり何が自分に必要か、何を修正するべきかを俯瞰（ふかん）する力と余裕を持つことです。

たくさんの方が私たちに影響を与えています。例えば洗顔方法では、その日の顔の汚れを全てしっかりと落とす洗顔が推奨され、オイルは老いるというキャッチフレーズが流行った時もありました。少し前まではSPF値の最高のものを厚塗りすれば太陽光線は怖くない、という概念が長くありました。

実際はどうでしょう。真実とは多くの場合説明に手間がかかり見えにくかったりします。強い洗顔は、肌のどこまで大切な皮脂でどこからが汚れかという判別はできません。潤いを作っていた皮脂まで取り除くかもしれません。肌は主にタン

パク質や油分などで構成されています。界面活性剤などの化学成分が入っていない天然のオイルを肌に使えば老いるなどということはなく、むしろ最も肌に優しいケアの一つになります。そして化学成分が多用途なUVケアには極力気をつけて、紫外線から肌をガードしながら、潤いを守り、負担の軽いUVケア製品を選び使っていくことが大切です。

様々な情報が、強い説得力を持って私たちの心に忍び込みます。その情報は次の瞬間には逆の意見に塗り替えられるような世の中です。私たちはまさに今パンドラの箱でそれを痛感していますよね。多くの情報を得ながら、それを取捨選択していくには、自分や周りの状況を俯瞰していく力が必要です。それは例えばスキンケアで言えば、口コミを参考にしても、その製品の全成分を見て、化学成分がどれだけ使われているか、メーカーがどんなコンセプトで作っているかなどを自分の力で調べて判断することです。

栄養学でも玄米菜食、糖質制限など、時に真逆の理論があります。自分の体質の体調にはどれが合っているかを観察し、しばらく続けてまた再検討するよう、そういう手間がかかることが俯瞰になります。手間は結果的に自分のためになります。

内臓や血管から健康で、悩みやストレスが少なく、よく寝て美味しく食べて、良い人間関係を持ち、前向きな言動をする人の肌は輝いています。皆さんも経験があるでしょう。悩んで疲れていた頃の昔の自分より、今の方がずっと自分に自信がある、鏡を見たときにいい気持ちになる、という方はいらっしゃるいませんか？

過去と今を俯瞰し、良い方向に自分を導いていく。自分に優しくなる。それが若返りの秘訣です。

株式会社ブルークレール 代表・製品開発者
松田 ナオミ

JAAA 認定アロマアーチスト、ヨガインストラクター RT200、
クシマクロビオティックインストラクター
キレイになる習慣コラムにて、美容・健康情報発信中。
<https://www.blcl.jp/column/>

