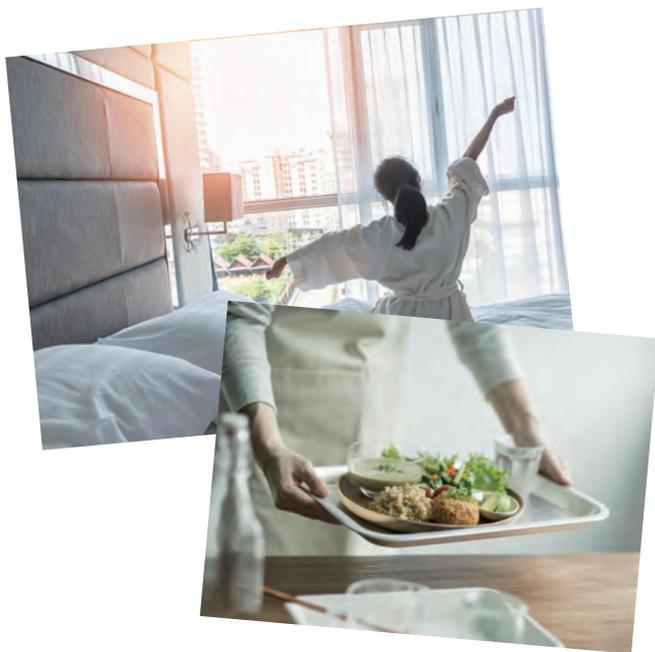


心身の免疫力を上げる先に美肌がある

肌力を上げるといふことは、心身を健やかにして免疫力を向上するという事です。内から外からの健康・美容ケアを無理なく継続していくことです。

ブルークレールでは常日頃から、7つの美習慣を提唱しています。

- ① 質の良い睡眠
- ② 腸内環境改善
- ③ 体質体調に合うできるだけ化学調味料の少ない食事
- ④ ストレスにうまく対応すること
- ⑤ 適度な運動、顔ヨガ（顔筋を適切に鍛えてフェイスマスラインのアップ）
- ⑥ 紫外線など太陽光線から肌を守ること
- ⑦ 保湿ケア



良い生活習慣を基盤に、良いスキンケアをすれば、お肌は良い方向に進んでいきます。夏の肌疲れを秋冬に持ち越したりしていませんか？冬は紫外線がほとんどないからと、UVケアをつい怠りがちになっていませんか？

お肌に優しいケアを積み重ねていきましょう。肌を擦らず潤いを残すクレンジングと洗顔を行い、化学剤無添加で高質な天然成分で作られた美容液、化粧水そしてクリームやオイルをお肌に使いましょう。UVや太陽光線のケアは一年中必要です。紫外線だけでなくブルーライトや近赤外線などの太陽光線全体を意識して開発されたUVケア製品を作りましょう。

これらの習慣は健康づくり、美肌づくり、そして幸せな人生作りのための習慣です。パンデミックや様々な出来事にネガティブに影響されない、多少引っ張られても俯瞰して元の位置に戻る、もしくはさらに改善していくコアの強さを持つことが今何よりも大切です。芯から健やかに美しくなりましょう。