



酸化

光を制するもの老化を制す。
食べるものが私たちを作る。

老化の要因の一つである「酸化」とは、体内でのフリーラジカルつまり活性酸素が増えるということです。活性酸素は、私たちの細胞や組織にダメージを与え、老化の過程を加速させます。原因は、太陽光、環境汚染物質、不摂生、そして心身のストレスなどです。内外のあらゆる要因です。それが人生ではありますが、可能な限り最小限に抑えたいですね。対策としては、まずこの酸化メカニズムを知ること。そして生活習慣を改善し、抗酸化力のある食材を摂り、美容法を正しく行うこと。まずはいつの間にかうっかり浴びてしまう太陽光の肌の蓄積を減らし、肌を保湿することは効率的です。

ブルークレールオーガニクスが20年近く前から提唱している「美の7習慣」がまさに酸化や糖化を防ぎます。睡眠、腸内環境、食事（食べ過ぎないことも含める）、ストレス対応、適度な運動、紫外線対策、保湿ケア。

例えば食事では、野菜やナッツ、良質のタンパク質、新鮮な野菜やナッツの摂取、そして良質の調味料の選択、薬味やハーブ、スパイスの利用（ターメリック、生姜、シナモン、パプリカ、黒胡椒など）などを心がけましょう。オメガ3とオメガ6の理想的な摂取率はだいたい1:2。エゴマ油や亜麻仁油などの良質のオメガ3を摂りましょう。栄養学の要点を学びましょう。こうして私たちを酸化要素から一つ一つ遠ざけていきましょう。

糖化

引き算の美容を常に意識して。

糖化とは、タンパク質や脂質が糖と結びつく反応です。糖化は特に高温状態、つまり料理や体内でも起こります。そうして「AGEs」が形成されます。皆さんもAGEsは聞いたことありますよね。最終糖化生成物のことで、老化や慢性疾患に関与します。



◆料理で生まれやすいAGEs

こんがり焼けたパンや肉は、糖とタンパク質が結びついた糖化現象です。

◆体内で生まれるAGEs

偏った食生活、抗ストレス状態、そして加齢や免疫力低下、体質などで高血糖状態が続くと、体内で糖がタンパ

ク質や脂質と結びつき、AGEsが生成されます。

AGEsはコラーゲンなどの組織に蓄積し、肌の弾力低下やシワ、たるみの原因となります。また、関節や血管の柔軟性が失われます。血管が歳を取れば、私たちの外見も老化をします。血管と血液は若さの最も大切なカギの一つ。健康的にはあらゆる生活習慣病のリスクを引き起こします。細胞、DNA、肌や体のタンパク質、炎症に、AGEsはネガティブに影響します。

ではどうすれば生活の中で防いでいけるか。食事に関しては、できるだけ高温の油を使う料理を減らすこと。蒸したり煮る調理法を増やし、オイルは調理の最後の方に使いなどの工夫は良いことです。そして前ページで記載したように、良い調味料と食材を使うこと。栄養素としてはビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ10、カロテノイド、フラボノイドなどの抗酸化物質、そして食物繊維を摂ると良いです。

酸化と糖化に共通する防衛法としては、肌に浴びる太陽光を減らす、疲れやストレスを減らす、乾燥を減らす、栄養の偏りを減らす。これらのマイナス美容が何よりも大切です。



優しさと実感の両方を叶えて
サビ付き、コゲ付きから守る
ブルークレールオーガニクス



リペアモイスト W エッセンス (美容液)

肌成分、透明感を育む成分をふんだんに配合した
ロングセラ美容液。
「10年後の一層自信のある肌」を育む源。
抗シワ・色差試験実施。

ローズクリームリペアコンセントレート (保湿クリーム)

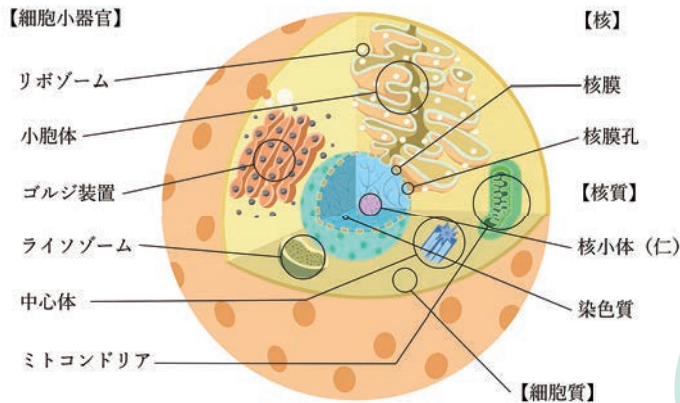
奇跡の女優クリームと言われるミネラルオイル(石油由来) ベースの人気高価格クリームよりも、ずっと良いものを届けたいという思いから開発された保湿クリーム。



オイルセラム

オーガニックの高品質のオイルブレンドに、セラミド、
ビタミン ACE をたっぷり配合。
一年を通して太陽光や外的ストレスを受ける肌、年齢
サインの気になる肌、集中して肌に働きかけたい時など、
あらゆるエイジングケアにお勧めします。

細胞構造



ここに注目！若さのカギ

私たちの細胞一つ一つに宿るミトコンドリア。この働きと神秘を知ることが、美肌への道へつながります。

まずはその数値的な神秘を知りましょう。ミトコンドリアとは、人体のエネルギー工場です。ミトコンドリアは細胞内におよそ数百ほど存在します。人体のエネルギー工場、つまり生命活動に必要なエネルギーを生産する重要な役割を担っています。人体には約60兆個の細胞があり、特に代謝が活発な脳、肝臓や腎臓、筋肉などでは、ひとつの細胞に数百どころか、数千個ものミトコンドリアが含まれています。

私たちの体の中には微小ながら深遠な宇宙が存在します。

ミトコンドリアの最も重要な仕事は、ATPという魔法のエネルギー分子を生み出すことです。糖質や脂質、そして呼吸で取り込んだ酸素を材料に、ATPを生成することで、私たちの体は動くことができました。筋肉を動かし、神経を活性化させ、食べ物を消化し、代謝を促進し、さらには傷ついた細胞を修復するまで、すべての生命活動がこの魔法のエネルギーによって支えられています。

もちろん肌の代謝、美肌づくりに、健全なミトコンドリアの働きが根本的に影響します。ミトコンドリアがエネルギーを生産することで、細胞は正常に機能し、再生と修復のプロセスが円滑に進みます。これにより、肌のターンオーバーが正常化し、古い角質が除去され、新しい皮膚細胞が表面に現れます。このプロセスがスムーズであるほど、肌は若々しく、健康的な輝きを保つことができます。

さらに、ミトコンドリアは酸化や糖化ストレスと闘う重要な役割も果たしています。ミトコンドリアが正常に機能していると、シワやたるみ、くすみの原因を軽減し肌を守ることができます。

このミトコンドリアの活性化も、「7つの美習慣」が大切になります。私たちの中の小さくて深淵なる宇宙のメカニズムを知り、意識と無意識で働きかけることが、根本の美肌づくりになります。