



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。

QA

春先からの乾燥対策と光対策を万全にする

光、乾燥、そしてこすることがお肌にとって悪の三循環と知ること

〜春こそスキンケアや生活習慣の積み重ねが現れやすい時です〜

Q 春先から肌荒れしやすいのはなぜ？

行い、日々を大切に生活する習慣を継続することにあります。

A 実は、春はお肌のトラブルが最も現れやすい時です。

春にはお肌に普段のかかる要素が沢山あります。

- ・紫外線はじめ太陽の光が強くなり始める時
- ・秋からの乾燥はまだまた継続
- ・花粉や黄砂などの外的環境要因
- ・環境に変化のある季節
- ・芽吹く季節

これらが一度に押し寄せるのですから、よほどお肌の丈夫な人でもない限り、何かしらのトラブルや悩みを感じる方が多くいらっしゃるのが当然です。

一気に強くなる紫外線やブルーライト、近赤外線などの太陽の光、そして春雨が降り始めるものの秋から続く乾燥にお肌は参っています。さらに花粉や黄砂、PM2.5など直接的な刺激が重なります。入学、入社、転職など、新しい環境へ移る人も多く、また家族にそういう変化があるだけでも十分な心身のストレスになります。また春は、陰陽五行的にもエネルギーが一気に上昇する芽吹く季節。つまり、肌トラブルも表面化しやすくなります。

夏の日焼けから始まり、秋からの乾燥、気温・湿度の大きな変化・・・半年も前からのお肌の負担が冬を越えることで積み重ねられ春に出やすくなるのです。

これをいかに穏やかにしていくか、むしろ日々を積み重ねることにより一層ハリやツヤのあるお肌を育てていけるかどうかは、保湿ケアや光対策を丁寧に

そして大切なもう一つのこと、お肌を決して強くこすらないこと。

光、乾燥、そしてこすることが3つ重なると、お肌の大きなトラブルが表面化しやすいということを知ることです。日焼けをして、インナードライな強い乾燥をしている肌を洗顔などで強くこすることでもシミやシワが表に出やすくなるのです。

日焼けを防ぐ、乾燥させない、こすらない。

これに合わせて、生活習慣を普段から改善していくことが大切になります。睡眠、腸内環境、食事、ストレッチや運動の改善です。そして普段からお肌の角質層を刺激し得る合成界面活性剤や合成ポリマーなどの化学剤が配合された基礎化粧品を使用し続けることもご注意いただきたいこととなります。質の高い化粧品を選び使用することは女性にとって重要な生活習慣となります。オーガニック・無添加の化粧品を朝晩毎日、長年お使い続けることの意味を今一度考えてみましょう。

お肌の悩みは一つの強烈な要因で引き起こされることでもあります。多くの場合、複合的な要因の組み合わせで表面化していきます。大切なことはあらゆる側面から客観的に自分の肌の状態、心身の健康、生活習慣を観察して見直し、継続的により良くしていくことです。そのことが結果的に自分のためになる、という気長で揺らぎないゆとりを持つこと。そういう自分を保てるようにしていきましょう。

回答者
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
ブルークレール公式ブログ「みずいろのブログ」にて美容・健康情報発信中。
URL <https://ameblo.jp/mizuiro-blog/>
「ブルークレール ブログ」で検索ください。



Happy Voice

ブルークレールご愛用者様からの嬉しいお声をご紹介します。



* ヒトのからだも
 * 自然の一部。
 * ずっとキレイで
 * いたいから。
 * お肌も
 * 心も
 * リラックス
 * ブルークレール
 * やっと出逢えた
 * 魔法の美容液

埼玉県
かおたんさま
(46歳)

海外在住で、日本へ一時帰国した際に友にすすめられ、ブルークレールを使用しました。肌へしっとりなじみ、ボロボロになりつつあった肌が回復しました。これからはたくこん使ってどんどん若い肌を保ちたいです。ありがとうございます!!

埼玉県
SHさま
(33歳)

オーガニックコスメをリサーチする中で出会いました、何度かレポートしてるのは **UVセット** 特にパウダーは SPF50 PA++++ ナノ不使用なのですごくいい!! 粒子が細かいし... と思っていたけど絶対ちがう!! ファンデにしてお友達からもお肌がきれいといわれます

大阪府
桜梅桃李さま
(59歳)

はじめまして
私は「アトリーモイストープ」を定期にて購入しています。毎日の洗顔時、あわ立ちの素、晴らさにおどろいています。洗顔後がまた、すべての肌ざわりにうれしくなります。今後もずっと使いたい一品です。お合えてよかったと感謝です。
さようなら

大分県
高倉さま
(76歳)

パウダーと、せっけんを使う（いますぐ）とっても使いやすく、パウダーはUVカットなので手はなせません!!
いつもバックに入れてお化粧なおしにポンポンしています。せっけんも、天然成分た、ぶひで安心して使えます!! ありがとうございます!!

岐阜県
加藤菜々子さま
(28歳)

口コミを見て使ってみたくたり、注文しました。クレンジングは、スポンジ付きなので、メイクをやさしくしっかり落とすことができました。続いてローションは肌へ溶け込むような質感で、美容液は、さっぱりしたところがお特徴をまず試してみたくなりました。驚いたのは、翌日の化粧14。キメが整っていて、20年前の自分を思い出しました。

長野県
はるみんさま
(47歳)