

【夏に受けたダメージ。どうやってケアをすればいいの?!】

防
始
予
事

肌サイクルを味方につけ、いち早くツヤツヤ肌に変身!

「夏の強い紫外線もやっと落ち着いてきて、ほっと一安心。気をつけていたつもりだけど日焼けが心配。シミになっただろうし…」とドキドキしている方も多いのではないのでしょうか?

大切なのはこれからのケア。9月の肌が一番濃くて色ムラも多いというデータもあり、この時期、肌はかなりお疲れ気味といえます。

肌は紫外線を受けることにより、その防御反応としてメラニンを生成します。これが肌色を黒くする理由。普段であれば、この黒くなった肌は角質となつてはがれ落ちますが、夏の過度な日焼けは色素沈着を招き、シミへと発展してしまいます。実は、肌は常に新しい細胞に入れ替わっています。よく聞くターンオーバーとは、肌の一番下の基底層という場所で新しい細胞が作られ、徐々に表皮へと上昇し、古くなった細胞がはがれ落ちて、新しい細胞に入れ替わることを行います。日焼けした肌は、水分が失われて硬くなり、このターンオーバー

の働きを大きく妨げてしまいます。さらに、年齢を重ねることによってこのサイクルが遅くなるのも確かです。疲れた肌に元気を取り戻すためには、まずはこのターンオーバーを促進させ、新しい肌を作らせることが第一歩。高いコスメをやみくもに使うのではなく、毎日のクレンジングと、古くなった角質を取り除くためのエクスフォリエーションを肌に合わせて月に数回することで、ターンオーバーを促進し、新しい細胞を上押し上げてくれます。さらに、皮膚の下の血流を良くして、内からのパワーもアップさせることが重要。内と外からのダブルケアで、夏に受けたダメージをはね返し、しっとり色ムラのない肌を手に入れましょう!

インテグレートター/引地美保子



今月のオススメ インテグラシークリニックがオススメする

2ヶ月集中! 美白大作戦!!!

おトクなキャンペーン
9/1~30
詳細はスタッフまでお問い合わせください。

コスメ+頭蓋骨矯正+ストレスケアのトリプルケア!

インテグラシーフェイシャルケアは、コスメだけに頼らない、内側からも外側からも肌に働きかける美白への強力トリプルケア。肌の美しさを取り戻すケアをご提案します。

こんな症状に効果的!

- しみ
- くすみ
- たるみ
- ざらつき
- 日焼け後のトラブル
- 毛穴

information

- 「インテグラシーエクササイズ」クラス
9月は「内側から美肌力アップ」をテーマに、女性ホルモンのバランスを整えるエクササイズです!
▶9月3日(木)・17日(木) 19:00~19:40
- 「インテグラシーヨガ」クラス
ヨガで美肌!?「呼吸と内臓、そして肌とのつながり」の講座でしっかり学び、内側から美肌を目指します。
▶9月10日(木)・24日(木) 19:00~20:15

3分間セルフケア 肌の再生を高める

洗顔後に水でパティングを50回。毛穴を引き締め、肌のきめを整える効果あり! さらに、栄養を運んだり老廃物を洗い流す作用もアップします。



統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営
インブルーヴ インテグラシークリニック
東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F
OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可
http://www.integracy.co.jp
※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

