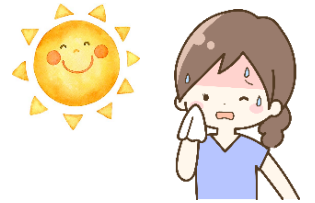


毎日、厳しい暑さが続いておりますが、皆様お変わりありませんでしょうか。
くれぐれも、ご無理なさいませんように。

さて、暦の上では立秋を迎えるとは言え、まだまだ猛暑が予想されます。
一見、肌は汗をかいて潤っているみたいだし、涼くなる迄時間もあるから
乳液やジェルなどつけなくても大丈夫よね!?なんて思っている方も多い
と思います。

日頃、お肌は弱酸性ですが、汗をたくさんかいた後、汗をそのままに
しておくと、お肌のpHは弱アルカリ性に傾きやすくなり、敏感に
なりやすくなって、吹き出物などトラブルが起きやすくなります。

また、脂っばいからと洗顔力の高いフォームで洗顔すると、必要以上
に皮脂を取り去ることになって、バリア層が維持できず、汗をたくさん
かいたことで水分不足になり、お肌は乾燥状態に陥ってしまいます。



朝の洗顔は、睡眠中に汗と余分な皮脂をとるためなので、
洗浄力は穏やかな洗顔料または、乳液をつけて
流す乳液洗顔がおすすめです。



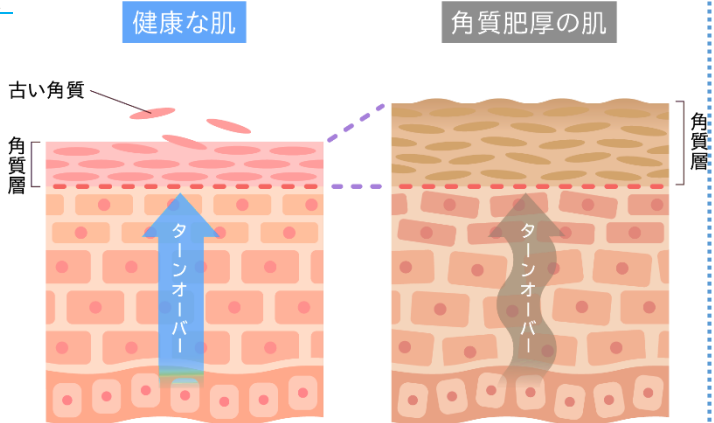
タオルやハンカチを使う時はやさしく押さえるように
拭いてね。ゴシゴシは✖

- 汗をかいたらそのままにせず、メイクをしている時は、ハンカチなどでやさしく押さえる。洗える時は洗い流す。
(流した後は、化粧水やジェルをつけておきましょうね)
- 洗顔後は、化粧水で保湿して、仕上げに水分が逃げないように必ず乳液やジェルなど適量つけ、バリア層を作りましょう。
- さっぱりさせつつ、しっかり保湿する方法として、化粧水をつけた後、乳液やジェルに化粧水を少量混ぜて、のばしてつけてみてください。

新陳代謝は約1ヶ月かかります。お肌のトラブルを早く元に戻そうと油分気の多い乳液やクリームをつけたからといって早く元に戻る訳ではありません。(角質が固いとより時間がかかります)

そうならない為にも、日頃からお肌や常在菌にやさしい醗酵化粧水、醗酵成分の入った化粧水、保湿性の高い乳液やジェルを上手に利用してケアするのがおすすめです。

大高酵素の基礎化粧品には、OE飲料を利用して作られていてお肌にも常在菌にもやさしく、しなやかなお肌にしてくれます。
時間がある時は、醗酵化粧水でローションマスクをお試ください。
お肌の疲れを癒すとともに、とてもお肌がしなやかになります。



また、お肌の乾燥にも体内からの水分補給が大切です。
ただのお水を飲むのではなく、OE飲料を希釈した「OE水」で水分補給すると、大腸にも届く成分も含まれています。

身体のことを考えると、冷たい飲み物や食べ物が多いと、夏の終わりにはおなかの調子が変わるし、心身ともに疲れが出るから気を付けてね

「お肌は腸の鏡」と言われるように腸内環境はお肌にも影響します。

疲れたな—と言う時も、OE水での水分補給は、エネルギーも補えて良いことづくめです。できれば、冷えやお肌の調子を整えるためにも、食後にはホット、それ以外に飲む時は、冷やしてジュース代わりがおすすめ♪
色々簡単にできるおいしい飲み方のご紹介もしています。

