

COCO.R 通信 vol.53

冬の肌疲れは
早めにリセット!

一番の美容法は
リラックス!?

冬の冷たく乾燥した空気にさらされているお肌...
冬〜春が訪れる前は、疲れが『表面化』しやすいシーズン!

1年のうちで“空気が”
一番乾燥する冬



冷たく乾いた外気に
さらされた肌からは
水分が『どんどん!』
失われます



それによって!
『水分』と『皮脂』のバランスが崩れ

バリア機能が低下し、トラブルを起しやすい状況に...

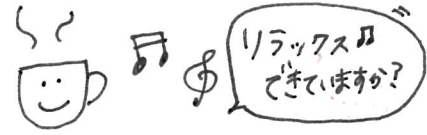
1年のうちで肌の不調を感じる季節
↳ 真冬と並んで 冬〜春が
大切な季節です!

冬の間に蓄積された
疲れが表面化
するのだから、この時期
あるから、と考えられて
いるんです!

冬に花粉症を
発症している人は
!! 要注意!!

疲れを起した肌に花粉が
付着することで炎症を起すなど
さらなるトラブルを招くことに

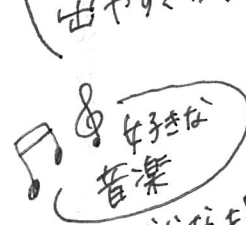
肌疲れをリセットするには...!
やはり『リラックス』~♪



気温が下がると身体が縮こまりますね!
寒さで筋肉が収縮し、血行も悪くなります◎

背中を丸めた姿勢を続けることで
身体のあちこちに不調が
出やすくなり、肌状態にも関わってきます!

この状況を
解消するには
リラックス~



好きな音楽
アロマ
オイル

ほろほろ
自分が癒される~
環境が大変重要です

冬に!!
意外と肌がかゆいかもしれません...!
ふたたびシャワーだけで
済ませている方!!

ぜひ! 湯船に
つかって下さい

リラックス! 血行UP

美容効果も
絶大!!

老廃物の排出 促進
新陳代謝 活性化

肌疲れ
リセット

スキンケアの
効果を上げる
チャンス!!

血行が良くなった肌は
美容成分が浸透しやすい状態にあります◎

<http://coco-r.net/>

ココロR ブログ配信しております

