

朝起きて「マズイ!」と思ったら、排出 → 鎮静 → 保湿

鎮静

Soothing & Moisturizing

保湿

ほてった肌にてきめん!
冷やしスキンケア

赤みが出たり、ほてりを感じていたら、肌を冷やして鎮静させることが大切。冷やしスキンケアなら、同時に保湿もできて、より効果的です。

この症状が出たら要check!

- 青クマ
- 唇の乾燥
- 毛穴の開き
- 赤みかゆみ
- お腹をこわした

特に炎症が強い部分は
保冷剤で肌を鎮めて



赤みが強かったり熱を持っている箇所には、保冷剤をタオルで巻いて当てて。数分で熱が引いて赤みも軽減します。

導入美顔器なら
さらに効率よく浸透



こすらずにしっかりと美容液を肌に浸透させる美顔器(ドクターアーヴォザペガス)を使えば、短時間で肌が復活。

たっぷりの美容成分で肌をリカバー。右・ヒト型セラミド配合。ヒプミド リフティング エッセンス 30ml ¥6,800(小林製薬) 左・ゼリー状ローション。トワニー ゼリーウォーター-t 60g ¥3,000(カネボウ化粧品)



ダメージ改善に美容液は
通常の2倍が適量



目が覚めたらコスメを
冷蔵庫にIN



コスメを冷やして使うとお風呂上がりの肌を鎮静させるだけでなく引き締めの効果も。ゆるみ肌がシャキッと復活します。

冷やして使う目的で作られた、メラニンの抑制と保湿が同時にできるクリーム。しっかり手で包んで、肌に浸透させて。HAKU メラノクルール ホワイトソリッド 45g ¥10,000(編集部調べ)(医薬部外品)(資生堂)



仕上げのクリームで
潤いを閉じ込めて



消炎効果の高い化粧水なら
たっぷりでも安心



乾燥性敏感肌に。キュレル潤浸保湿化粧水II(しっとり) 150ml ¥1,800(編集部調べ)(医薬部外品)(花王)

美白

Whitening
停滞したメラニン
は体の中から取り去って

お酒を飲んだ翌日はメラニン生成が活発になるため、体の内側からもケアしてあげることが重要。抗酸化作用の高い朝食と、美白サプリやドリンクできちんと美白ケアを。

この症状が出たら要check!

- 目の充血
- くすみ

フレッシュなサラダと
ジュースで美白をサポート

抗酸化作用の高いブロッコリー、かぼちゃ、エビ、アボカドに、代謝を助けるL-システインを含む卵を加えてサラダに。イチゴスムージーに含まれるエラグ酸はメラニン生成の抑制に効果的。



白肌を育てるのは赤い食材
紫外線に負けない肌に



人参やトマト、赤パプリカなど赤い食材に含まれるリコピンとカロチノイドで紫外線に強い肌に。サーモンなどに含まれるアスタキサンチンにはメラニン生成の抑制効果があります。

右・ホワイトショット インナーロックIX 60粒 ¥6,200(ポーラ) 中・リポカプセル ビタミンC 30包入り ¥7,200(スピック) 左・アスタリフト ホワイトドリンク ホワイトシールド 50ml × 10本 ¥3,610(富士フィルム)



外出時にはドリンクと
サプリで美白を徹底強化