

# 癒し & キレイCafe

## GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

### 営業時間

10:00 ~ 18:00

(最終受付 17:00)

\*時間外のご予約についてはご相談下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



オーナー  
山本 智美

## 智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

### 秋の肌に水素ケアを

春夏の紫外線が特に多い季節から、秋の乾燥しやすい季節へと移り変わるこの時期は、肌トラブルがおきやすい季節でもあります。そんな季節には、水素パワーで肌を安定させてあげることをおすすめします。

#### Point1

### 水素の主な4つの働き

「水素は肌トラブルにどういいの?」と疑問に感じる方もいるかもしれません。水素には素晴らしい力が大きく4つあり全てがエイジングケアに関係します。

#### 抗酸化作用

細胞の酸化を緩和し  
若々しい肌へ

#### 抗炎症作用

炎症を緩和し  
トラブルを軽減

#### 抗糖化作用

肌がかたく、くすんだ  
状態を軽減

#### 代謝の正常化

ターンオーバーを整え  
健やかな肌へ

また、水素は分子の中で一番小さいため、体の中の隅々まで行きわたります。さらに、体に悪影響のあるもの(悪玉活性酸素)だけを狙って除去し、必要なもの(善玉活性酸素)は残して体のトラブルを改善してくれるのも、水素の魅力です。



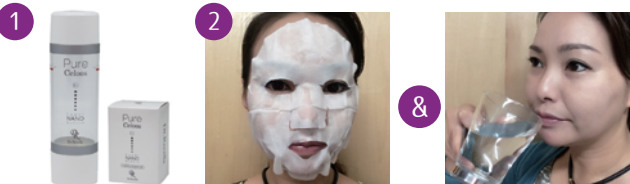
スタッフ  
田中



#### Point2

### 日焼け後のケアに…

紫外線ダメージを受けた肌を、水素水で整えましょう。ピュアセルスで作った水素水は飲料用としてはもちろん、スキンケアにもご使用いただけます。できあがった水素水の半分は「水素パック」として使い、残りの半分は飲んでいただくことで、赤みや炎症の軽減につながります。



マスクに水素水をたっぷり含ませた状態です約10~15分パックしてください。

※ピュアセルスをひたひたの状態にしてパックすると、よりご実感出来ます。

#### サロンでも水素ケアを

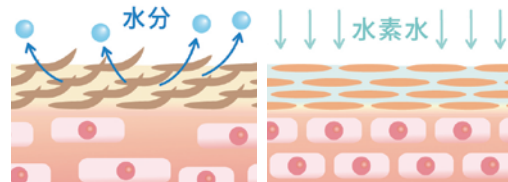
皮脂が多い方や角質が厚い方はサロンで2週間に1回の水素ケアがおすすめです。不要な角質を取り除き肌へ水素を取り込みましょう。



#### Point3

### 季節の乾燥ケアに…

秋冬の乾燥肌は、ターンオーバーが乱れることで起こります。ピュアセルスで作った水素水によって、ターンオーバーを正常にしていくことで、角質のNMF やセラミドが作られ、乾燥しにくい肌質へと導きます。また、バランスの良い食事を摂るとして肌のターンオーバーの働きが正しくなり、保湿機能が十分に整います。外側と内側からの水素ケアと食事によって、乾燥に負けない肌作りをしていきましょう。



乾燥した肌

水素水でターンオーバーを正常に



たんぱく質は美容と健康にとって大切な栄養素。食事からもたんぱく質を補いましょう。



肌が乾燥するからといって過剰な保湿をすると、自ら潤う力を弱める原因になります。外側と内側から肌を整え、潤いを取り戻していきましょう。