

しっとこ!シリーズ



しみ編



 DNA CLAIR



あなたのしみはどのタイプ？

境界がはっきりして
茶色～褐色で
左右対称でない

そんなあなたは
老人性色素斑
しみちゃん



状態

肌が乾燥すると
ターンオーバー乱れ
メラニンが滞っている状態

ニキビや
炎症が治ったあとに
出来る褐色のしみ

そんなあなたは
色素沈着
しみちゃん



肌が乾燥すると
ターンオーバー乱れ
メラニンが滞っている状態

原因

紫外線、ホルモンバランスの乱れ
ストレス、ニキビ・吹き出物の跡、加齢
物理的刺激

直径5ミリ以下の
丸い小さなしみ、頬や
鼻の周りに多くある

そんなあなたは
そばかす
しみちゃん



遺伝的要素が
大きい日焼けなど
で濃くなっている状態

遺伝的要素
紫外線、ストレス
ホルモンバランスの乱れ

お手入れポイント！



肌の生まれ変わりをアップさせる4つの鉄則！

しっとこ!

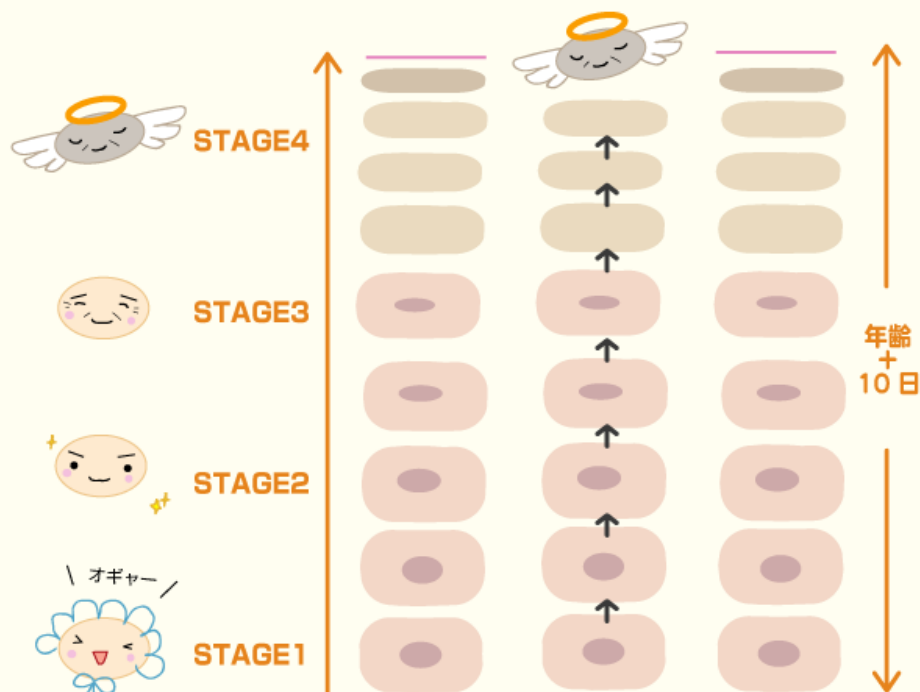
肌の生まれ変わり？

身体を
冷やさない
冷たい飲み物の
摂りすぎに注意！

バランスの
取れた食事
基本は1日3食！

良質な睡眠
22時～2時が眠りの
ゴールデンタイム！

適度な運動
日常的に続ける
ことが大事！



肌の生まれ変わりは28日と言われますが、実際には、年齢と共にだんだん衰え「年齢+10日」とされています。シミの元になるメラニンも肌の中に蓄積されている状態です。早く外に排出するためにも肌の生まれ変わりをアップさせましょう

～イレブン知恵袋～

生魚と干物ではどちらがすぐに焼けますか？
肌も同じように乾燥している状態は日焼けしやすい！ しっとこ！