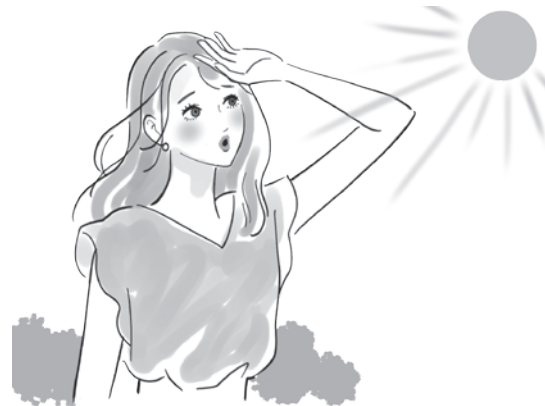




今時の日焼けは大変、ヒリヒリを通りこして痛いんです…

7月ともなると日中からの暑さで寝苦しい日が続いたり、日が長くて自然と夜更かしが多くなってきます。「いつの間にか夜更かし」が当たり前になって結果寝不足を繰り返します。日中の疲れやエアコンの冷気でお肌の疲れが、一晩の睡眠ではなかなか回復しません。不定期でいいからいつも同じ時間帯にお布団に入ってお休みになることが（ちなみに私は10時半には寝るようにしてます）その方がずぼらなようですが、トラブル防止、お肌の回復に一番役立ってる方法だと思いますが皆さんいかがでしょうか。何をしてもいいからお肌が一番休まる方法をとってください。



睡眠不足はどうしてお肌に、どう悪いの…?

寝不足はお肌だけではなくありません。胃や心臓、はては脳など全身の器官の働きを弱めて、夏風邪や胃腸障害、抵抗力のない身体を作ります。またお肌は弱まり、肌アレや赤いニキビを作ります。睡眠不足は全身の新陳代謝を低下させるため、前日のお肌の老廃物が全部取れずに、翌日に老廃物の分泌が高まるため、毛穴が開いたり脂っぽくなってきます。

このため赤いニキビや化粧崩れが起きるのです。また紫外線でどす黒い油やけや色素沈着を招いてシミや日焼け、小じわを増やしてハリ、つやのないお肌になりやすいです。特に待望のワクチンなどを打つ時は寝不足には気をつけて下さい。忙しい方や夜更かしの方、15分～20分で構いません。お昼寝も身体をスッキリさせます。

しかし40分以上の昼寝は、お肌のみならず体にもよくないので気をつけてください。

この夏、セボケアで鼻のテカリを取りましょう。

皆さん使っていますか？セボケアを。Tゾーンの脂浮きやテカリを無くして化粧くずれを防ぐだけでなく、いつまでもキレイな化粧を維持できる美容液。お手軽なエッセンスです。鼻黒ニキビ、毛穴の広がりを引き締め、修復しますから1～3・4月で黒ニキビは消えてなくなります。その効果はビックリするほど好評です。お値段も手ごろ、2,640円（税込み）。気になるところに2～3滴お使い下さい。順序は朝晩の化粧水の後に使うのが最適です。また鼻や額にはパスターパックの前に使ってパックすると効果てきめんです。



ちょっと一言

急な用事やお子様と公園や、ひざしの多い場所へ出る様なことがあった時はお肌は15分なら（真夏は避けてください）紫外線に対応できます。しかしそれ以上は日焼けをいたしますのでご用心を。

また、2時間程おいてからまた15分程紫外線あたるのは、そんなに日焼けしないそうです。しかし肌質によっては日焼けしやすい方もいますので、日中はお顔はもちろん首、手、足まで完全武装で保護してください。決して紫外線を甘く見ないでください。