

自分の肌と向き合って 洗顔を見直そう



毎日のことだから、ついばつと済ませてしまいがちな洗顔。でも洗顔は、一日がんばった肌をまっさらに戻し、素肌と向き合う大切な時間です。「最近、寝不足だな」「今日は嫌なことがあったな」など、生活や気持ちの変化は、吹き出物や乾燥、くすみなどの症状で肌に見えます。そんな肌荒れに悩む女性を助けないという想いで誕生したのが「アンドフロー」。上海で働く日本人女性が、仕事の忙しさで肌荒れに悩んだ時、中医美容に出会い、立ち上げたスキンケアブランドです。肌の状態に合わせて、東洋ハーブやハーブエキスを独自の処方で配合した石けんは、エキスの抽出から石けんの生成、熟成まで5カ月もの月日をかけて丁寧に手作りしています。洗うたび、疲れた肌と心をリセットしながら、しなやかに凛とした素肌の美しさを取り戻します。

「&flow」の熟成洗顔石けん

肌のタイプ別や悩みに合わせて、6種類から選べます。



- クリアリファイン&フロー ハーバルソープ
(くすみ肌用) 古い角質を落とし透明感のある肌へ。
- モイストリッチ&フロー ハーバルソープ
(乾燥肌用) 乾燥した肌もしっかり洗いに。
- センシティブスキン&フロー ハーバルソープ
(敏感肌用) 敏感になった肌をやさしくケア。
- オイルコントロール&フロー ハーバルソープ
(オイリー肌用) さっぱりと洗い上げ、ニキビを予防。
- スキンビュリファイ&フロー ハーバルソープ
(炎症肌用) 皮脂汚れをすっきり洗い流し、清潔に。
- イノセントヘア&フロー ハーバルソープ
(脂症頭皮用) たっぶりの泡で髪と頭皮を清浄に。

全6種類 105g 各¥2,400(税抜) ©Junca ☎03-6408-2888 www.and-flow.com

中医美容で考える、 素肌のこと

中国の伝統医学に基づいた美容法「中医美容」で、あなたの肌を持つ本来の力を呼び覚ましてみましょう。
写真：星川洋嗣 スタイルング：西森萌 イラストレーション：榎本マリコ

中医美容と三毒

体から環境まで全体のバランスを重視する中医学に基づいた美容法「中医美容」。人の体内には様々な原因によって毒素が溜まりますが、中医学ではその毒素を3つの毒「三毒」と呼びます。三毒をき

ちんと体内から排除して、本来の肌力を取り戻すことが中医美容の基本。未病を治療する中医学の考えと同じく、肌をSOSを早めに察知しトラブルを解決しながら、強くすこやかな肌を作りましょう。



血毒
油分や糖分の摂り過ぎや運動不足などで、体内に古い血が溜まることで生じる毒。

食毒
日常的に添加物や農薬を摂取したり、過食、消化不良や便秘によって生じる毒。

水毒
水分の代謝が悪く、体内の水分が滞ったり溜まったりすることによって生じる毒。

日々の心がけで、毒素を排出！

体内から毒素を排出して、肌が本来持っている治癒力アップを目指して。

- 1 通便排毒** 野菜や果物を増やして、辛いものは控えめに
体の中に熱を持つと、便秘だけでなくイライラや肩こりなども引き起こします。さらに毒素が溜まるとリンパの流れが滞り、肌荒れの原因にも。野菜や果物を摂取して体の熱を下げましょう。
- 2 利尿排毒** 常温、またはぬるめの水を毎日飲もう！
味の濃い料理や甘いものを食べすぎると体に湿気が溜まります。舌に白い苔がついたり、顔や体がむくみやすい人は要注意。冷たい飲み物は控えて、常温かぬるめの水で利尿作用を促して。
- 3 発汗排毒** 適度な運動で汗をかいて、毛穴を掃除
運動や入浴は、体の血行を促進してくれるだけでなく、毛穴をきれいに掃除してくれる効果もあると言われています。いい汗をかくことを習慣化して、体内に毒素を溜めないようにしましょう。
- 4 飲食排毒** 解毒を促してくれる食品を選ぼう！
せっかくなら、解毒作用のある食べ物を。肝臓の働きをよくするクコの実、体の熱を取り除くカモミール、肺と腸を潤してくれるハチミツなど、普段の食生活で上手に取り入れてみて。
- 5 発散排毒** 泣いたり笑ったりして、気分をクールダウン
情緒を溜めこまないことは、心身共にとてもよい解毒作用があります。中医学では感情と内蔵の関係がとても重要。泣いたり笑ったりして感情を発散させると、体の熱が取れてリラックス効果も。

毒素 CHECK SHEET

以下の項目に3つ以上当てはまるものがある人は、体内に毒素が溜まっている可能性があります！

- 肌のくすみや黄みが気になる、または顔色にムラがある。
- 気温が下がると肌に脂が浮く。
- 目のクマや涙袋のむくみが気になる。
- 保湿をしているのに、肌が乾燥してキメが粗い。
- 化粧水が浸透しづらく、ファンデーションのノリも悪い。
- 耳の裏のくぼみ(あごの付け根)を押すと痛みがある。
- 肌の抵抗力が落ちて、アレルギーが出やすい。