

STYLIA Beauty Book

VOI.13 2013 SPRING ISSUE

スタイルビューティーブック 2013年 春号

FEATURE

植物アロマの生きたチカラで 春の悩みをトータルケア

オーガニックサンスクリーンでUVカット
くしゅふわヘアになれるsea mist holic

Campaign

3/1 - 5/10
Friday Friday



お買い上げ金額に
応じてもらえる

MONTHLY
PRESENT

マンスリープレゼント
実施中!

PART

1

植物アロマの生きたチカラで春の悩みをトータルケア

体内時計は春モード！ イキイキした私をつくる植物のチカラ

さまざまな刺激が多い春こそ、オーガニック植物や天然成分のお手入れを始めたい季節。プロがその理由とケアについて解説します。

私が教えます！



羽鳥 冬子さん

ライフスタイルコーディネーター

(株) Bon22 代表取締役 (公社) AEAJ アロマセラピーインストラクター、日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト、日本成人病予防協会認定講師 健康管理士。著書「アロマセラピー使い切り・組み合わせ事典」「手作り化粧品で ナチュラルスキンケアきほんBOOK」ともにマイナビ出版

肌の変化が著しい春だからこそ
たっぷり植物由来を取り入れよう

春は冬の乾燥や温度に耐えてきた陰の環境から、陽に変化するとき。植物はどんな過酷な自然環境の中でも、自己防衛の為に汗をかいたり（冷却作用）、香りを出したり（誘引作用）、苦み成分を出したり（忌避作用）と様々な働きを備えています。その植物のチカラは、私たちにも紫外線カット（シアバター）や、肌を引き締めるなどの恵みを与えてくれます。

春は皮膚の変化も著しいとき。そんな時期こそ、肌に優しく働きかける自然由来のケアを取り入れることで新しいエネルギーを受け取るいい機会になると思います。春の初めはまだまだ乾燥が続くので、洗顔は泡や保湿作用のある精油配合のものを選んで。頭皮は脂が出やすいため、さっぱり整える精油（ローズマリー、ティートゥリー）などが入っているものがおすすです。お花にお水を与えるようにお肌にもたっぷりという気持ちで、手で肌を包みましょ。お肌や頭皮が喜んでくれると思うだけでワクワクしてきますね。

Q

春に、植物によるお手入れが良い理由とは？

Helpful

本来のシゴト以外の役目も果たす植物ならではのパワー

「ベタつくから洗う」といった今感じている具体的な悩みにアプローチしながら、必要な油分を補ったり、肌をなめらかにしたりと、気づかないところまでケアできるのは植物成分のなせるワザ。自分にとって本当に必要なものに肌と髪が気づき、春の季節にフィットした「ワタシ」に仕上がります。

Holistic

紫外線や皮脂・汗……刺激が増える季節を「先取りケア」

湿気や気温が上がり始める春から夏にかけて、肌や頭皮への刺激はさらに増えていきます。皮脂量の増加や日差しの影響は、受けてしまったからでは手遅れ。今の悩みはもちろん、肌や頭皮環境が厳しくなる1〜3カ月後の「先取りケア」ができるのも植物の魅力。「対処」だけでなく「全体」をケアすることができます。

Rhythmic

肌も頭皮も「排泄」にシフト。“外に出す”リズムを妨げない植物

汗をかきにくく、要らないもので体内に溜め込みがちだった冬から、外に出そうとする「排泄」型に変化していく私たちのカラダ。季節による体内の変化に、肌や髪は順応しながら揺れ動きます。そこで本来の肌や髪が求める天然成分を取り入れることで、自然のリズムに寄り添ったケアができるのです。

