

「うるおい美肌」即効事典

乾燥肌に効く ヨーグルトパックのやり方



①ティースプーン1杯のヨーグルトを、顔全体にのぼす



②顔のヨーグルトが乾いたら洗い流す

は、季節や肌の状態によっても変わります。乾いてきたときに、洗い流すタイミングです。
ヨーグルトパックをしたあとは、肌がとてもしっとりします。そして驚いたことに、始めてから一週間もたたないうちに、肌のカサカサに悩まされることがなくなりました。口のまわりのハタケも、きれいに消えてなくなりました。
私は、毎朝かささずヨーグルトパックをするようになりました。すると三ヶ月後には、目のまわりにあった細かいシミがほとんど消えたので

す。よく見れば、いくつか残っていますが、あるのかないかわからないほどです。さらに、肌にハリが戻り、シワも目立たなくなりました。それこそ、若いころに戻ったように、顔全体がツルツル、プリプリになったのです。これには自分でも驚きました。友人や知人からも「肌がきれいになった」とほめられたり、ビックリされたりしました。「エステに行ったの？」と聞かれたこともありました。
ヨーグルトパックを始めて一年たついまは、乾燥やハタケに悩まされていたことがウソのように、しっとりした肌を維持しています。目のまわりのシミも、気になりません。肌がきれいなためか、私は来年、六十歳になるというのに、四十歳代に見られることもしばしばです。そ

りした肌を維持しています。目のまわりのシミも、気になりません。肌がきれいなためか、私は来年、六十歳になるというのに、四十歳代に見られることもしばしばです。そ

●うるおい美肌術 毎朝のヨーグルトパックで 超乾燥肌がしっとりうるおって 若いころのプリプリ肌が戻った



片山芳子さん

口のみわりのハタケも消えた
もともと私は乾燥肌で、寒くなると肌がかさついていました。秋から冬にかけては、肌をしっとりさせるタイプの化粧品を使った、うるおいの補給が欠かせませんでした。
若いころは、それでよかったです。ですが、四十歳代の終わりがらから事態が深刻になってきました。冬になると、口のまわりがかさかさ乾燥

して粉を吹き、真っ白になるのです。このレベルになると、もはや単なる乾燥肌ではすまされません。
家族や友人の前では「ダイコンでも植えたくなるくらい、みごとなハタケ（顔面単純性枇糠疹）だね」と冗談をいつて笑っていましたが、心の中では、なんとかしなきゃ、と思っていました。
ただ、痛みやかゆみなどはないので、皮膚科に行くのもためらわれませんでした。そこで、肌をしっとりさせるといふ、ありとあらゆる保湿クリームや美容液を試しました。けれども、どれもみるみるうちに乾いた肌には吸い込まれてしまい、うるおうどころではありません。
そんなとき、ふと耳にしたのが、ヨーグルトを肌につけると保湿効果

が得られるということです。私は、もう一〇年以上前から、毎日ヨーグルトを作って食べています。材料にはこと欠かないので、さっそくヨーグルトパックを始めました。
私のヨーグルトパックのやり方は次のとおりです。

まず、ティースプーン一杯のヨーグルトを指先にとり、顔全体にのぼします。その状態で、ヨーグルトを食べながら新聞を読みます。

顔のヨーグルトが乾いてパリッとしてきたら、水かぬるま湯でヨーグルトを洗い流します。このとき、石けんは使いません。せっかくの有効成分を洗い落とすまいと、もったいないからです。



パックにはプレーンヨーグルトを用いる

んなに若く見られると照れくさいのですが、素直にうれしい気もします。
ヨーグルトは私の元気の源だなど、つくづく思います。

ひんぱんアドバイス

衣理クリニック表参道院長

片桐衣理

ひどかった乾燥肌が改善したのは、まさしくヨーグルトの「アミノ酸」による保湿効果です。肌の天然保湿因子と同じアミノ酸が、肌本来のうるおいを取り戻してくれたのでしよう。肌の保湿力が高まれば、おのずと肌のハリやシワも改善されます。
片山さんは、ヨーグルトに小麦粉などを加えず、そのままぬっているようですが、乾燥肌には、皮脂を吸着する作用のある小麦粉は加えないのが正解です。逆に、保湿効果の高いハチミツを加えてもよいでしょう。現在の保湿力を維持するために、ヨーグルトパックを長く続けることが大切です。