

「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

乾燥肌は、季節や肌の状態によっても変わります。乾いてきたときが、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、みごとにハタケ（顔面単純性秕糠疹）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、と思っています。

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。

肌をきれいなためか、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。それ

は、季節や肌の状態によっても変わります。乾いてきたときが、洗い流すタイミングです。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、しっかりと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

口のまわりのハタケも消えた



片山芳子さん

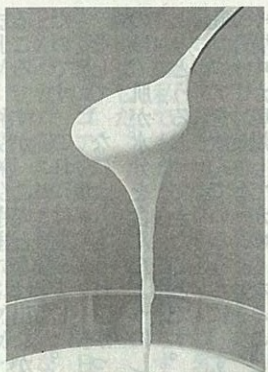
もともと私は乾燥肌で、寒くなる冬に肌がかさついていました。秋から冬にかけては、肌をしっとりさせるタイプの化粧品を使った、うるおいの補給が欠かせませんでした。若いころは、それでよかったのですが、四十歳代の終わりがころから事態が深刻になってきました。冬になると、口のまわりがカサカサに乾燥

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

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

●うるおい美肌術

中国語通訳・59歳 片山芳子



パックにはプレーンヨーグルトを用いる

が得られるということ。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、顔全体にのべします。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ツとしてきたら、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してしまいそうで、もったいないからです。ヨーグルトを顔につけている時間

ひんぷんアドバイス

衣理クリニック表参道院長

片桐衣理

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と言、つくづく思います。