

MAQUIA
BOOK in BOOK

毛穴の詰まりは 運の詰まり!

毛穴が目立つ女は運気もダウン! そこで、毛穴詰まりを一掃すべく、マキアでは撲滅運動に乗り出した。前代未聞! 毛穴だけ、まるごと1冊大特集!

開運
毛穴
BOOK
2009





美容皮膚科 片桐衣理

衣理クリニック表参道院長。内科、美容皮膚科医。最新治療の他、コスメや食、サプリメント、漢方など「きれいになること」全般に精通する。
<http://www.eri-clinic.com>

根気よく続けることが、口周りの毛穴対策の王道だ、と片桐先生は言う。「ストレッチをためると男性ホルモンが優位になるので、上手に発散することも大切です」

集中クレンジングとストレッチをコツコツ持続
鼻、頬と比べ、口周りは男性ホルモンの影響を受けやすい部分。「だからうぶ毛が多く、その分、黒毛穴も多いのです。婦人科系が不安定な人は、たるみや詰まりが起きやすく、結果としてニキビもできます」（片桐先生）。また皮膚が薄く、ちよつとした刺激でもくすみやすいので、スクラブなどでゴシゴシ摩擦するのは色素沈着やニキビの原因になるから避けたほうが良いとか。刺激の少ないケアやストレッチを

口周り7日間で毛穴撃退!!

片桐衣理の 黒・たるみ毛穴 すっきり 2ステップ

他の部分に比べてうぶ毛が濃く、たるみの影響も受けやすい口周り。黒毛穴とたるみ毛穴が混在するこの部分は、両方のケアを気長に続けることで撃退!

STEP2

たるませない口周りストレッチ

肌がたるんで、口元の筋肉がゆるんでくると毛穴が目立つ要因のひとつ。だから口周りの筋肉を鍛えて、たるみ毛穴を引き締めて。

毎日



口角もアップ



3 口角も上がって一石二鳥♪

両手の人さし指で口角を持ち上げながら、口は「えー」の形に。続けるうちに指で支えなくても口角をキュッと上げられるようになってくる。5回。

2 口周りの筋肉を柔軟に

舌を思い切り出して、鼻の先にくっつける。くっつかなくても、できるだけ近づけようとしてみて。頬骨の下から口角の周りが痛くなってくるはず。5回。

1 フェイスラインをすっきり!

あごの裏から喉がしっかりと伸びているのを意識しながら、顔を思い切り後ろに反らす。フェイスラインのもったり感を解消するのにも効果的。5回。

口周り毛穴コスメ使い分けポイント

毛穴だけでポツポツ黒い

抗酸化もの

くすみもなく、うぶ毛がそれほどでもなければ、ターゲットは黒毛穴のみ。酸化した角栓をケアする抗酸化成分配合の化粧品がおすすめ。

口周りのうぶ毛が濃い
白毛穴がある

女性ホルモンもの

ホルモンバランスが崩れ、男性ホルモンが優位になっていることが原因。インフラボンなど女性ホルモン様成分配合の化粧品を試して。

皮膚を伸ばすとくすみが拡大する

美白もの

皮膚を伸ばすとくすみが広がるなら、毛穴の周辺が色素沈着している証拠。美白成分の入った化粧品でくすみを解消して。

STEP1

詰まり溶かし洗顔

毛穴に詰まった汚れや皮脂、角栓を取り除くこと。刺激を与えにくくすみやすい部分なので、マイルドなケアを。



毎日

1 ジェルで集中クレンジング

ザラつきが気になる鼻の下から口周り、あごにかけてクレンジングジェルをなじませる。その上からラップを重ねて密閉し、5分そのまま。



2 蒸したオルドでオフ後、水分補給

5分たったらラップを取り、蒸したタオルでふき取る。皮脂を取り去ったので、その後は水分補給がマスト。コットンに化粧水を含ませてパックを。



3日目と6日目

週に2回はコットンパック前にこれを実践!

ソープの泡で簡単ピーリング

AHAやフルーツ酸などが配合された洗顔ソープを泡立て、その泡をザラつきが気になるところに乗せる。5分たったらぬるま湯で洗い流して。