日 まずは冷やすこと。コスメはその後で!!

二 凹凸の場合はピーリングが効果的!

ニキビ跡のなかでも赤みの場合はビタミンCのイオン導入が効果的といわれているけれど、凹凸の場合はピーリングのほうが効果を実感しやすいはず。毎日塗るだけで穏やかにピーリングしてくれるものを選んでみて。

化粧水の後に塗るピーリング美容液。週2～3回取り入れるとなめらかな肌に。紫外線の強い日中は控えて。イースペシャル マイルド ドクターピール 20ml ¥5775／美人製造研究所

肌 強いやすく、失敗の少ないピーリングでケアを!

美 肌が健康な状態でないと美白効果ナシ!

あ 汚れを落としきれないとトラブルの原因に

虫 かゆみを抑えるなら、医薬部外品や薬用品で!

マ 色素沈着の落とすには美白成分入りアイテムを!

消 皮脂や活性酵素などをケアするアイテムを!

落 毛穴悩みは細分化して対処すべし!