

100% Beauty Note

早坂香須子の
美容 A to Z

ICON
GLOW
MAKE-UP
BRUSH

NIGHT

UGLY
KEY

YES



JAPANESE

X-UNKNOWN

CLEANSING

HORMONE

SCENT

COLOR



EYE-MAKE-UP

DARKCIRCLES

VIBRANT
RUDDY
QUESTION
LIGHT



WATER
ANSWER
FUTURE
FOOD



OIL
PRETTY



毒作用が正常に働かないばかりか、コラーゲンの再合成もされにくくなり、肌のハリを失います。また、肌の不調は「腸からのサイン」。便秘で腸内環境が悪化すると、血中に流れ込んだ腸内の腐敗物質が肌から排出されるため、肌荒れやくすみ、毛穴の黒ずみ、アレルギーなどの肌トラブルが多くなります。

ぜひ、甘酒、糠漬け、味噌、納豆などの発酵食品を習慣的に食べるようにしてみてください。腸内の善玉菌が増えて便が正常に発酵するようになると、老廃物をしっかりとらせる身体になり、免疫力もアップします。

私は、食生活が乱れがちな旅先などでは、「インナーピース」(プラントロジック)、玄米酵素の「ハイ・ゲンキビフィズス」など腸環境を整えるサプリを取り入れています。

白砂糖は悪玉菌の餌になり、便秘の原因になることも。「FOD」(P46)の項で詳しくお話ししますが、白砂糖絶ちは肌荒れに効果的です。そして、ときには内臓を休ませることも必要です。外食が続いた後、私は半日断食、できれば1日断食をして、働き続けている内臓に休日をつくってあげています。

クマ、くすみは必要以上に隠さない！、ほかのところへを見せる



ELLE café ワンデイスーププログラム

断食はなかなか大変ですが、食事を「スープ」に変えるだけの「スープクレンズ」なら断食ビギナーでも挑戦しやすくおすすめです。何よりおいしくてクレンズがストレスになりません。