

# 毛穴の開き・黒ずみ

よくみると黒いブツブツがあり、触るとポツポツしていて気になる。  
こんな症状でお困りではありませんか？それは毛穴の詰まりが原因です。

毛穴が目立つのは、細胞分化・細胞分裂がうまくできていない証拠です。  
黒ずみ・たるみ・シワ予防するためには正常なターンオーバーを促すことが大切です。  
肌の材料であるたんぱく質。細胞の分化と分裂を行ってくれるビタミンAと亜鉛を摂りましょう。  
毛穴の周りの少し硬くなってる場所、ポツポツしていたりする場所を取り除こうと、  
ゴシゴシ洗顔したくなる気持ちもわかりますが、洗顔による刺激はかえって乾燥を招くだけ。  
あくまで優しく！が原則。マイルドな洗顔料をよく泡立てて、優しくウォッシュしてくださいね。

※お悩み症状別 栄養セラピー引用

食材で摂取するなら！

たんぱく質	肉類、魚（赤身魚）、卵、チーズ、大豆
ビタミンA	にんじん、豚肉、うなぎ、鶏レバー、みかん
亜鉛	牡蠣、牛赤身肉、ラム肉、豚レバー、するめ

## 菊美先生のオススメ！

ピーリング、レーザーフェイシャル、イオン導入がオススメです！

ピーリングは古くなった角質を剥がし、毛穴の詰まりを改善させ、お肌のターンオーバーを正常にいたします。

レーザーフェイシャルは皮膚にレーザーエネルギーを当てることにより肌の奥から毛穴をきゅっと引き締めることができます。

イオン導入で皮膚深部までイオン化した美容液を入れ、もっちりとした肌に導きます。

3つセットで行うと相乗効果が期待できます。ピーリングで毛穴の詰まり・黒ずみを取り除き、レーザーフェイシャルで毛穴を引き締め、最後にイオン導入で美容液を皮膚の奥まで浸透させもっちりすべすべの肌に仕上げます。

※当院のレーザーは  
アレキサンドライトレーザー使用

