



シミ・そばかす

顔をよくみると茶色の斑点がたくさんあり、化粧で隠さないといけない。こんなお悩みありませんか？それはシミ・そばかすかもしれません。

シミは美肌の大敵ですが、活性酸素を生じさせる紫外線を体に入れないため黒いバリアを張るとこによる防衛反応でもあります。シミの予防策として、鉄の摂取が大切です。また、出来てしまったシミを薄く目立たなくするには、ビタミンC+ビタミンEをセットで摂取するとより効果的です。日焼け止めや帽子、サングラスといった紫外線予防も忘れないようにしましょう。

※お悩み症状別栄養セラピー 一部引用

食材で摂取するなら！

鉄	豚・鶏レバー・牛赤身・カツオ・マグロ・あさり
ビタミンC	赤ピーマン・ミニトマト・ブロッコリー・いちご・キウイ
ビタミンE	ウナギ・アボカド・アーモンド・ヘーゼルナッツ・かぼちゃ

菊美先生のオススメ！

シミ・そばかすに効果的なドクターズコスメ

HQ7・VCエッセンス

¥2000・¥3000(税抜)



ドクターズコスメのVCエッセンスは高濃度のビタミンCが入っており、肌の上からビタミンCを浸透させ抗酸化作用によりシミを薄くしていきます。

同じくドクターズコスメのHQ7はシミを薄くする成分であるハイドロキノンをも7%と高濃度で配合しておりますので、外から直接シミをマイルドに薄くしていきます。

シミ・そばかすに効果的な美容メニュー

美容メニューは、Qスイッチ付きレーザーが1番効果的です！

シミに直接レーザーを当て、肌の奥にあるメラニン色素を破壊していきます。濃さの程度にもよりますが、1度しただけでポロっととれてしまう事もあり、お手軽に行う事ができます。

サプリメントで内側から肌質改善

シミ・しわにはマルチビタミン&ミネラルがオススメです。ビタミンCやその他にも1日に摂取しなければいけない栄養素をバランスよく配合。重点的に補給したい場合は鉄分のサプリメントやビタミンCのサプリメントをオススメします。

マルチビタミン&ミネラル
¥6500(税抜)

