

迷わずキレイへの近道

ravel

多動の影響を
さえましょう

など、長時間の移動は体や肌、
部分でも実は負担があるもの。
負担、脚のむくみなどから、静
電波によるものまで、移動の影響
を、体の感覚をニュートラ
リがポイント。

1 移動時に気になる電磁波。その電
磁波を逆に有益な波動に変換してく
れるチップ。ハーモニティ/プロテクト
ミー (3cm×3cm) ¥12,000 2
移動して落ち着かない心と体をグラ
ウンディングさせるのには泥が有効。
入浴剤としても、パックとしても。フ
ランシラ&フランツ/フランシラ ビー
トリートメント 500ml ¥9,500
3 移動、特に飛行機の移動で起きる
問題に対応。自分の中心を取り戻せ
る。ネイチャーワールド/オーストラ
リアンブッシュフラワーエッセンス
トラベル 30ml ¥3,300 4 体の痛
みやこわばりを和らげるオイル。長
時間移動の肩凝りなどへの対策に。
シゲタ/フリーミー 15ml ¥5,000



ナツメの果エキ
ス。免疫力UP
美容成分がたっぷり
に。エムスタイル
エキステックゼ
30本 ¥13,500 2
ス。ストレスを外に
バイ/ジャーナ
ークリーム 125ml
と頭皮にたまりが
や電磁波の影響を
研究所/アルジ
ンシャンプー 250ml
仕事やスポーツの後
を強く感じる時に
しながらの入浴に。
ニカ バスミルク



No Time!

心に余裕がないとき

と、美容がおざなりになり、
ることで心にも余裕がなくな
る悪循環を断つために、効率
になるアイテムを取り入れる
て焦る心をしっかりリセット
をもつことです。

1 忙しいときこそ良質な睡眠を。5種類
の睡眠悩みに細く対応したルームディ
フューザー。カラズ/ザ・パブリック
オーガニック ホリスティック精油ディフュー
180ml ¥15,000 (12月発売予定) 2 クリ
スタルと玄米の重みで目もとの疲れをクル
ルダウン。集中力を取り戻せる。マスヨメ/
アイビロー ¥3,700 (問http://www.jifiky.
com) 3 (右) 忙しいとき、傷んだ爪先は気
分もダウン。簡単オフできるリムーバーと時
短トップコート。ティエー エー ティ
ー/ネイルズインク 45セカンドトップコート
14ml ¥2,800 (左) 同/同エクスプレス
ネイルポリッシュ リムーバー ボット 60ml
¥1,500 4 洗い流さなくてもOKなマスク
で、寝ている間に美肌に。ピー・エス・イン
ターナショナル/トリロジー ハイドレーティ
ング クリームマスク 75ml ¥5,200



2 肌が敏感なときは
保湿力高めソープを



1 シンプルな化粧水で
肌を落ち着かせる



1 エルダーフラワーとダマスクバラ
が肌を穏やかに整えるシンプルな
ローション。おもちゃ箱/マルティ
ナ シアーナフェイシャルローション
100ml ¥3,000 2 スベアミ
ント、ユーカリ、オレンジなどのスッ
キリとした香り。毛穴ケアにも。ソ
ープトピア/バーソープ ALOE CAN
YOU GO? 165g ¥1,500 3 マカ
クコの実などのアダプトゲンハーブ
を配合。血流、アンチエイジング、
回復を目指したサプリメントで、内
側からビューティを底上げ。クレン
ジングカフェ 代官山/Sex &
Beauty 30包入り ¥7,000

Seasonal Change

季節の変わり目など
揺らぐとき

季節の変わり目など、体調に揺らぎを感じる
人も多いはず。焦ってトゥーマッチなケアをす
るのではなく、シンプルケアで肌が落ち着くのを
待つ、必要な栄養を摂って内側から回復を
促す、できるだけ低い波で済むようにケアを。

迷わずキレイへの近道

「いつ」「何をを使うか」がクリアになれば、美容迷子からの脱出は簡単。
乗るべきいい波、やり過ごす波、波の種類と対策を知ること、
迷うことなくキレイにたどり着く方法をご紹介します。

“美容にも、 PDCAが必要です！”

“美容の波”乗りこなし達人
福本敦子さん

PROFILE ●ふくもと・あつこ ●フリー
ランスPR。「コスメキッテン」のPR
として活躍後、フリーに。ナチュラル
コスメやインナーケア、古いなどの知
識を交えたビューティピックを発信。
インスタグラム@uoza_26も好評。



●インスタグラムなどでコスメやイン
ナーケアの情報をアップしているのですが、そ
でのやりとりで感じることは皆さん情報
が多くて迷っているんだなということ。情
報に迷っている人はゴールの設定の意識が弱
い方かな、と思います。あとは「これさえあ
れば」のベストを求めて迷っている人も、誰
にでも、またいつでも「ベスト」とか「正解」
なコスメなんてないんじゃないかなと思
うんです。●そこで私が思うのは、ビジネスで
も言われているような「PDCA」。今の状
況と、手に入れた結果を定める「Plan」、
そして恐れず試してみよう「Do」、使っ
たら実際にどうなのか判断する「Check」、
そしてよりよくするための「Act」です。
●その「Plan」で大切なのが、どうい
う状況で、何を目的にするかです。私たちの毎
日はいつも同じではなく「波」があります。
体調の波や、仕事などスケジュールの波、私
が大切にしている星の影響による波も。そ
の波をつまぐ利用したり、やり過ぎたりと、
状況を把握し、目的をきちんとつとめて
大切な波ではないかと思っています。●そのう
えでトライして、自分を観察して、その変化
や反応に敏感になること。経験を重ねてい
くうちに、答え合わせをするような感覚に
なることも、常に意識していただきたいのは、
自分にとっての「心地よさ」です。今回は、
美容に関する「波」をいくつか挙げて、そ
の対策となるアイテムを紹介していま
す。波を意識してお手入れすることで、心
地よさに迷わずたどり着けますように。



1 空気汚染などで知らず知らず肌
に付着した汚れをオフ。肌をディープに
浄化するチャンスを利用。セブンデイズ
/ダムダム スキンマッド パワーマスク
100g ¥6,000 2 古い角質などもし
かりオフできるハーブのクレンザー。コ
コバイ/ザ・プロダクト フェイシャルク
レンザー 25g ¥1,600 3 還元力の
高い岩塩で温泉に行ったかのようなデト
ックス感を自宅で。アマリタラ/ヒマ
ラヤ岩塩入浴用 500g ¥980 4 何か
を始めるのに最適な新月。22日間で「自
分の欲しかった豊かさ」を手に入れるた
めのプログラムにトライ。ネイチャーワ
ールド/バジフィックエッセンス アバン
ダンスプログラムセット(アバダンス
エッセンス、アバダンスオイル、CD、
解説冊子) ¥14,858

New Moon

浄化の波に乗る新月

私たちの体は月の影響を受けているとい
われています。新月は浄化を意識すると
スムーズなとき。肌も、インナーケアも、
デトックス、排出を意識して。毛穴ケア、
ファスティングなどをするより効果的。
新しい美容法をスタートするのも◎。

Full Moon

エネルギーの高まる満月

満月はエネルギーが高まる時。人によ
っては、気分が高ぶってパートナーと口論
に…なんていう場合も。そういう人は鎮
静を意識。逆に、リッチな美容液やクリ
ーム、パックなど、ごほうび的なアイテムが
吸収されるときでもあります。

1 満月の光を浴びた天然石を漬け込
んだ精油を配合。アマラ/ティアレー
ラ フレグランスハンドセラム ラブノ
ート 30g ¥1,500 2 感情が高ぶりが
ちな満月。イライラを鎮めたり、パート
ナーにギリギリしたりするのを防ぐ。
ピーバイ/イー/ジャーナル フラワー
エッセンス 15ml ¥2,700 3 満月は
肌に栄養を送り込む絶好のタイミング。
新しい肌のために大切なオメガ3、6
を多く含む。エムアイエムシー/オーガ
ニックオメガチャージ 50回分
¥15,000 4 不飽和脂肪酸を豊富に
含むさくろ種子オイルと、厳選された
植物成分が、エイジングを感じる肌を
ふっくらつややかにしてくれる。ヴェ
レダ/さくろ オイル 100ml ¥4,500



PMS

生理前は
ビッグウェーブ

生理前は、多くの人が「波」を感じるタイ
ミング。気分が落ち込んだりイライラし
たり。肌のコンディションが落ち込む場
合も。この波は穏やかにやり過ごすこと
ができるよう、サポートしてくれるアイ
テムを利用して。