

れたときに助けてくれる“アレ”

NK

プリ代わりにエキナセアエキス

時のレスキュードリ
して万能なのは、エ
アというハーブのエ
免疫力アップを望め
「エキナコンド」がた
と入っています。オ
は小さじ1杯を水に溶
飲む方法。旅先にも
っていきます」

免疫力をブースト
うだが軽くなる
アレルギー対策

フッテン エルボリステリア
メール エキナセア 100g
0(コスメキッチン)



植物療法士
森田敦子さん



COSME

暖色カラーで “元気そう”な 顔を作る



美容ジャーナリスト
鵜飼香子さん

「目も頬も唇もセルヴ
オークの09ワントーン
で仕上げる和精気の
宿った酒落顔に。あざ
となくいい塩梅」



エディター
堀江ちひろさん

「唇がぶる〜んとする
だけで表情はイキイキ！
“ポビイ”のリキッドはプ
ランプアップもシワカ
バ〜効果も上々」



- ✓ 若々しい唇に
- ✓ 小ジワのカバー
- ✓ 元気な顔に見える

- ✓ 肌の色が冴える
- ✓ 血色感アップ！
- ✓ 元気な顔に見える

上から：コンディショニング成分の働きで縦ジワのないツヤ唇に。クラッシュ
ドリキッド リップ 02、10 各¥3,500(共にポビイ ブラウン)、明るめのブ
リックカラー。インフィニトリ カラー 09 ¥3,200(セルヴォーク)

STORE

心まで重いつきは フラワーエッセンス の宝庫へ



- ✓ からだが軽くなる
- ✓ 心までリラックス
- ✓ 睡眠の質が高まる



ヘア&メイクアップ
アーティスト
菊地美香子さん

「心もからだもどんより重いつきを感じたらフラワーエッセンスや
オラクルカードを豊富に扱っているネイチャーワールドへ。
透明感のある素敵なおじさま・玉井さんに相談するとそのと
きの自分にぴったりのレメディアアイテムが見つかります！」

ネイチャーワールド

④東京都江東区南砂2-1-12 東陽町ス
クウェアビル5F ☎03-6458-4550
⑤10:00~19:00 土日12:00~17:
30 不定休「パッチフラワー・オラクルカ
ード(店内でカードを引きフラワーエッセ
ンス探しに役立てるの也可)」¥3,300

SME

風呂でリラックス 代謝をアップ

はフィンランドの森に自生す
クアやコケが凝縮された泥。ミ
が豊富で入浴剤としてお湯
とたくさん汗をかけます。
もアップする気がする。主
リフミン酸には角質ケアや肌
チエイジング効果まで。

フリーPR/
美容コラムニスト
福本敦子さん

- ✓ デトックス効果
- ✓ 全身の巡り改善
- ✓ からだが軽くなる

ボディパックとして使用するのよし。
フランシス ビートトリートメント 500
mL ¥9,800(コスメキッチン)



DRINK

燕の巣にジンジャーetc.パワー食材入り ドリンクを一口气飲み



美容ライター
西村明子さん

「ジンジャーブースター
は天然の栄養ドリンク。
飲むと胃からジン
ジンレスカッと元気が
みなぎってきます」

- ✓ 胃腸が整う
- ✓ 元気な顔に見える
- ✓ 顔色が冴える

ウコンやマヌカハニーも。ジ
ンジャーブースター エキス
トラ ストロング 50mL ¥275
(スーパーフードラボ)



ヘアスタイリスト
shucoさん

「ブラセンタや燕の巣、
ロイヤルゼリーが入っ
ているこちらは顔疲れ
の救世主。夜飲むと
翌朝の肌にハリが」

- ✓ 元気な顔に見える
- ✓ 肌にハリ&ツヤが
- ✓ 顔色が冴える

体内のさまざまな生
理機能を活性化！
インナーエステメル
モ エンジン 50mL
×3本 ¥3,000(L
OUVREDO)

CLINIC

オーバーワークの日々を 乗り切る秘策は 高濃度ビタミン注射

青山ヒフ科クリニック

④東京都港区北青山3-12-9 花茂ビル3F ☎03-3499-
1214 ⑤11:00~14:00、15:10~20:00 土~19:00 ⑥
木・日・祝「高濃度カクテルビタミン注射(ビタミンB群・高濃度
ビタミンCを含みアレルギーや二日酔い対策にも)」¥14,000

- ✓ からだが軽くなる
- ✓ 免疫力をブースト
- ✓ 肌にハリ&ツヤが出る

「疲れてヘルベスができたり
不眠気味になるときは迷
わず亀山先生のところへ。
ビタミンやアミノ酸などを濃
いめに体内に入れてもらう
ことで疲労回復効果をか
なり実感できるし、肌トラ
ブルの緩和にも効果的。周
りにもよくすすめています」



エディター
間仁田菜緒さん

COSME

お疲れ感を助長する クマにはイレイザー



フリーランスPR
山本了子さん

「顔にできる影がいつもよ
り気になる日には、“エステ
イ”のハイライター！ 艶めき
過ぎない自然な仕上がり」



美容ライター
西村明子さん

「クマに悩み続けてますが
“ローラ”のこれはすりガラス
のようなパウダーで絶妙な
カバー力。厚塗り感もなし」

光でクマばか
し。シークレット
ブラーリング パ
ウダー フォー アン
ダーアイズ ¥2,6
00(ローラメルシエ
ジャパン)

- ✓ クマを飛ばす
- ✓ 小ジワをカバー
- ✓ 元気な顔に見える

- ✓ クマを飛ばす
- ✓ 肌の色が冴える
- ✓ 元気な顔に見える

フィットカもポイント。ダブルウェ
ア グロウ BB ハイライター 01
¥4,200(エスティローダー)

FOOD

ヴィーガンプロテインで 根本から立て直す！



ヘア&メイクアップ
アーティスト
菊地美香子さん

「毎晩寝る前に、大豆由来のプロテイン
やよぎ、甘酒が入ったパウダーを青汁
と一緒に水に溶いて飲んでます。成長
ホルモンの分泌が促されるようで、朝シャ
キッと起きられるようになり肌もいい状態
に。しかも便秘も解消されるんです」

- ✓ 腸から元気に！
- ✓ 免疫力をブースト
- ✓ 便秘解消

- ✓ からだが軽くなる
- ✓ 便秘解消
- ✓ 肌にハリ&ツヤが

グリーン プロテイン ブレンド
パウダー グリーン モンスター 20g
¥320(Green Base LLC)

チャージしやすいグレースフル
ツフレバー。キリン ノアレ タブ
レット 30粒 ¥2,000(キリン)



フリーランスPR
河野なみさん

免疫力の底上げに 乳酸菌タブレット！

「毎日、気がついたら食べて
いるのが乳酸菌タブレット。
風邪予防や腸内環境のチ
ューニングなど日々の体調
管理に役立ってます」。免
疫バランスを整えることが
分かったKW乳酸菌がキ
ー成分。アレルギー症状を
改善するエフェクトまで。



- ✓ 腸から元気に！
- ✓ 免疫力をブースト
- ✓ 便秘解消

- ✓ からだが軽くなる
- ✓ 便秘解消
- ✓ 肌にハリ&ツヤが

グリーン プロテイン ブレンド
パウダー グリーン モンスター 20g
¥320(Green Base LLC)

GOODS

へとへとのかからだ “フジ医療器のア に預ける



植物療法士
森田敦子さん

背中温め機能も
あり。ロースタイ
ルマッサージ機
エム AS-LS1
※オープン価格
(フジ医療器)

「ぐったりしたら、肩甲骨にかかる圧が、
地いいフジ医療器のマッサージ器を
用。同社のふくらはぎをほぐすマシン
もハマってます」。チェアには首や腰ま
りをほぐすも玉玉のほか、骨盤を包み
むようにして締めるマッサージャーが。



- ✓ コリの解消
- ✓ からだが軽くなる
- ✓ 心までリラックス