



# 魔法の万能保温 クリーム

— 3つの素材でシンプルなスキンケアを実現 —



## 第1章: 市販の保温クリーム、実は危険!?!の真実



- 市販クリームに含まれる化学成分とは？
- 保温するはずのクリームが、水分を奪う危険性
- シンプルな成分だけで  
「本当に水分を残す保温」を実現



# 🌿 手作り万能保湿クリームレシピ 🌿

敏感肌・乾燥肌・赤ちゃんの肌にもOK！

市販のクリームはもう卒業！

あなたの肌にぴったりのナチュラル保湿クリームを作ろう

## 💡 材料 (60ML分)

📌 シアバター (SKY ORGANICS) : 40グラム

👉 皮膚を柔らかくし

乾燥を防ぐ天然のバリア機能をサポート

📌 ホホバオイル (COCOCARE) : 20グラム

👉 肌なじみがよく、ビタミンEを豊富に含み、抗酸化作用がある

📌 よもぎ精油 (MUGWORT - WISDOM OF THE EARTH) : 5~10滴

👉 抗炎症作用・血行促進・リラックス効果



# 🌿 手作り万能保湿クリームレシピ 🌿

## 🔧 作り方

### 1 湯煎で溶かす

- シアバターをボウルに入れ、湯煎（約35～40℃）でゆっくり溶かす
- ホホバオイルを加え、完全に溶けるまで混ぜる

### 2 冷やしながらか混ぜる

- 室温で少し冷まし、とろみが出てきたら、ハンドミキサーや泡立て器で混ぜる
- 乳化が進み、クリーミーな質感になればOK！

### 3 精油を加えて仕上げる

- よもぎ精油を加え、さらによく混ぜる（温度が高すぎると揮発するため注意）

### 4 保存容器に移す

- 清潔なガラス瓶に移し、フタを閉める
- 冷暗所で保存（約3ヶ月以内に使い切るのが理想）



## 第2章: 手作りスキンケアだけでは解決しない問題



### 「水分保持」だけでは防げないしわ、たるみの真実

水分を保持することは大切なスキンケアの基本ですがそれだけでは肌のエイジングケアを完成するのは難しいのです。

背後にあるホルモンバランスや血流の悪化に相関して正しいケアを行うことが重要です。





# 治すためのアプローチ

## • 毛穴のケアを心がける

毛穴が詰まると、皮脂の分泌バランスが乱れ、ニキビや黒ずみの原因となります。洗顔はゴシゴシこすらず、優しく行い、毛穴に詰まった汚れを落としましょう。また、クレイパックや酵素洗顔を週に1~2回取り入れることで毛穴の奥までしっかりと清潔に保つことができます。

## • 血流を良くするために体を動かす

血流が悪いと、肌に十分な酸素や栄養が行き渡らず、くすみやたるみの原因になります。軽いストレッチやヨガ、ウォーキングなどの運動を習慣化することで血流が改善され、健康的な肌へと導かれます。また、顔のマッサージやリンパドレナージュを取り入れることで血行を促進し、むくみを解消することも可能です。

## • 血流を良くするために体を動かす

毛穴を清潔に保つことは水分保持に重要な役割を果たします。適切なスキンケアを行い、化粧水や美容液でしっかりと保湿することで、肌のバリア機能を強化できます。セラミドやヒアルロン酸を含む保湿剤を選ぶと、より効果的に水分を閉じ込めることができます。また、加湿器を活用して室内の湿度を保つことも重要です。肌の悩みを根本から解決するためには、日々のスキンケアだけでなく生活習慣の見直しや体の内側からのケアも欠かせません。

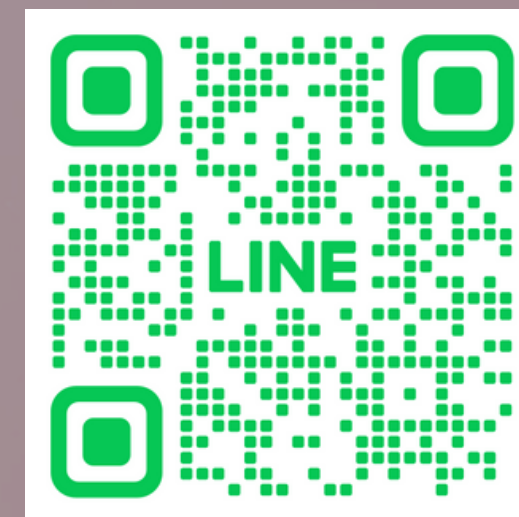


# さらなるステップへ



もっと実践的に学びたい方へ！

- ✓ 美容講座で、より深い美容と若返りの知識を習得！
- ✓ 食事・運動・美容のトータルアプローチを学ぶ！
- ✓ 実際に試して、身体の変化を実感できる！



📌 詳細は「LINE」からご覧ください！

👉 自分をより良くするための第一歩を踏み出してみませんか？ ✨