



## エネルギーアップ

### 健康もキレイも、すべてはイキイキとした生命力から

「魅力的な女性とは？」と尋ねられたら、迷うことなく「生命エネルギーにあふれた女性」と答えたい。愚痴をいながらネガティブに生きるより、生きることも歳を重ねることもポジティブに楽しむ——。それは、自分自身を大切にしていることの裏返しでもあるというわけ。だから、石なら、邪気を吸い込む水晶ではなく、エネルギーを放って邪気を跳ね返すオプティシアン（黒曜石）。食べ物なら、パワーをみなぎらせる韓国料理。色なら、オレンジやゴールド! 「さりげない」「控えめ」は、もはや誉め言葉じゃないともいえる。



## あたたため美容

### 酵素の働きを高めて美人力を上げる!

基礎体温が36度に満たない低体温の人が増えているという。体の冷えは、血行を悪くするだけではなく、生命活動を行うために必要な体内酵素の働きを鈍らせ、免疫力や代謝機能の低下を引き起こし、風邪や病気、老化の元凶に。また、摂取した食物を効率的に消化・燃焼しにくくなり、体重の増加にもつながるとか!? 体内に存在する酵素は通常、36.5度の体温が保たれていなければ正しく働かないから、入浴や食べ物、飲み物、適度な運動などに気を配ろう。体を積極的にあたためることは、どんなに有効な化粧品に勝るとも劣らない美容法だといえる。

## メラフェード

### コスメ以上整形未満の効果をj得るなら、これ

深刻なシミやしわには、ハイドロキノンやトレチノインが有効。でも、つけると赤くなったり皮ムケすることも…。その点、「あおいクリニック」で薦められたメラフェードは、自分でハイドロキノンの量を調整できるし、肌負担をかけることなくコスメ以上の効果を実感! キメ細やかな白肌に。

使用の順番は左からメラフェード ホワイトニングローション 20ml ¥15,000 高濃度ヒアルロン酸保湿液、同モイストエッセンス 30g ¥12,000 αアルブチン、ビタミンCなどを配合した乳液、同メラフェード エマルジョン 30ml ¥18,000 / 以上あおいクリニック

