

効く、華やく、
キレイになる!
25ans的
ベストコスメ
大賞

25

2 February
2019
No.473



脱マンネリに効くお買いもの
新しい私になる
50アイテム

女っぷりもLUCKYも!
開運ランジェリー

品格おしゃれは
英国ロイヤルに学べ!

黒ニット×ジュエリー
冬映え方程式

春夏コレクションで知る
トレンド処方箋

ほくらのARTのある暮らし
香取慎吾さん

interview
松坂桃李さん

ブ
愛いっぱいのおしゃれなジュエリーを!
LOVE
いろいろなラブをシェアしよう

浅田舞さん
浅田真央さん
登場!

- ♡ 桐谷美玲さん、松島花さんが語る「愛」
- ♡ 地球LOVEなエシカルファッション
- ♡ もちろん「ピンク」がテーマカラー
- ♡ TPO別ラブリーコーディネート
- ♡ ファミリー、カップル、ペット、ご当地 etc. 愛のカタチ
- ♡ 大好きな人とシェアしたいグルメ&ギフト

リクス×
ヘルシーを
追求!

“内からキレイ”の達人!

BIOビューティジャーナリスト、植物療法士 神津まり江の
オーガニック・クリニック

今月のテーマ

**肌表面だけの問題じゃない、
ボディの乾燥**



**ふだんの習慣と使うものを
少し見直すだけでも効果大**

前回の「冷え性」とともに、冬に悩まされる人の多い「乾燥」。特に今回は、ふだん服に隠れて目につかなく、ケアが手薄になりがちなたボディの乾燥にフォーカスします。冬はもともとの湿度が低いうえ、エアコンがそれを加速するので、肌の乾燥は避けられないものにはあるのですが、かゆみを感じたり、服との摩擦でヒリヒリしたりするほどの状態はストレスです。もちろん心身にとっても悪影響。実は体全体に関わる症状なので、ぜひ心掛けてケアしてあげてくださいね。まずは、毎日の食事でも良質の油分とタンパク質を摂取できているかをチェックしてみよう。白湯や常温のお水などで、こまめに水分補給するのも忘れず。インナーを無漂白のオーガニックコットンにする、ボディソープの使用を抑える、シャワーや湯船の湯温をぬるめに設定するのも効果的。さらに以下のハーブ&アロマを取り入れて、乾き知らずのボディを目指しましょう。

月見草油のサプリメント

“内からの保湿ケア”の要!
潤いとバリア機能の回復を助ける

ご存じの通り、肌にとって皮脂は潤いであり、同時に外的ダメージを寄せ付けないバリアでもあります。その皮脂が不足し、低下したバリア機能の回復を力強くサポートしてくれるのが、月見草の種子油。ととて酸化しやすいオイルなので、必ずカプセルになったものを選んで。コスメキチン/エルボリスティア オイルカプセル イブニングプリムローズ 60カプセル ¥4,200



カモミールの入浴剤
毎日浸かるお風呂のお湯を
“ボディローション”にする

顔や手元と違い、広範囲のボディを外から保湿するのはなかなか大変。そこでおすすめしたいのが、乾燥して敏感になった肌や、湿疹、炎症を起こした肌のケアに取られるハーブ、ジャーマンカモミールの入浴剤です。バスタイム中、ずっと上質のローションに浸かっているようなものだからとても効果的! 優しい香りにも癒やされます。カミツレ研究所/華密恋薬用入浴剤 400ml ¥2,200 (医薬部外品)

ブレンドアロマオイル
保湿ケアの黄金ブレンド、
イランイラン+ゼラニウム+オレンジ

ベースオイル10mlにイランイラン3滴、ゼラニウムとオレンジを1滴ずつ。肌の水分と油分のバランス調整に長け、ラウリル香りのこのブレンドは女性ホルモンにも好影響で、一石三鳥。(右から) ナチュラルヴィバン/フィットサンアローム イランイラン EXTRA 5ml ¥3,300、ナチュラルサンアローム オーガニック ゼラニウムブルボン 5ml ¥2,500、同 オーガニック スイートオレンジ 5ml ¥2,000



今月のKEY HERB



月見草(種子油)

Photo: Getty Images

ストレスや加齢で不足する
γ-リノレン酸の補給源

全身の代謝にホルモンバランス、炎症や痛み、精神状態にまで関わる脂質の一種「γ(ガンマ)-リノレン酸」は、ごく一部の植物と母乳にしか含まれない希少成分。その数少ない植物の代表が月見草で、イブニングプリムローズともいわれます。皮膚のトラブルのほか、アレルギー、PMSや生理痛といった症状のケアにも欠かせないハーブなので、心当たりのある人はぜひ一度試してみてください。

PROFILE ●こうづ・まりえ ●BIOビューティジャーナリスト、植物療法士。女性誌の編集を経て独立。現在は、女性が心地よく美しく生きる方法を探りながら、数々の記事を寄稿するほか、植物療法スクールのディレクター、講師、製品開発なども行う。著書に『パリエンスの薬箱』(朝日新聞出版)。

どんな
お悩みも
美しくクリア!

辛口コメントで美人を増やす!
ファッションプロデューサー 植松晃士の
美容で解決! お悩み相談



今月の悩み

笑顔の妻&母でいたいのに
夫や子どもにキツく当たってしまいます
35歳・歯科医師

**怒鳴っても人は変わりません
大きな慈悲を持ちましょう**

「ご主人やお子さんにとって、家が癒やされない場所だっというのは悲劇ですよ。どうしてご家族に辛く当たってしまったんでしょうか? 想像するに、片付けをしなかったとか、話を聞いてくれなかったとか、何か不満や、変わってほしいという要望があるからだと思うのです。でも考えてみてください。そのひどい言葉が口を突いて出てきてしまう前にきっと5段階くらいはあったはずですよ? それでも相手が変わらなかったから暴言という形にたどり着いたんだと思うの。というところは「相手は変わらない」もの。あなたが何度声を荒げようとも、ヒステリーとしが思わず、嵐の通り過ぎるのを待っているだけなんです。

そんな相手にどう対処すればいいかという一語に似た受け入れを導くこと、諦めていっちゃって悲しいけれど、慈悲をもって受け止めるのもいいかしら? そう考えればマザー・テレサのような気持ちにもなってくる

ますよね。基本的に生活回りのことは「受け入れ」ていいんではないでしょうか。特にお子さんがいらつしゃるといってことですが、子どもってというのは大人の使っている言葉をそのまま覚えて、わざと真似をするものだと思います。いつも暴言のシャワーを浴びて暮らすような状況は早くやめさせてあげたいですよ。

そのために、まずはマインドセットとして、とにかく自分のことをマザー・テレサ、マリア様と思っ替えて慈しみの気持ちで、ご主人やお子さんの「足りないところ」を許しましょう。許すと決めたのだと思えば案外許せるものじゃないかしら? でも簡単には身につきませんよね。そのためには身の回りに自分自身を女神だと思込ませる、「女神要素」が必須です。身につけるもの、目に入るものに、キラキラ、ラブリ、ゴージャスなど、女神度がアップするアイテムをちりばめておきましょう。それがあなた自身の女神力アップにつながり、ご家族との関係も変わってきて、これからパレンティンやホワイトティーツリセントされるものもキアラット数も変わってくるんじゃないかしら?

「家族にキツく当たってしまう」
あなたに捧げる beauty items

原女のような表情は
映れなくなくなる!

家中どこにいても
足音まで女神に



可憐な指先で
心のとけを抜いて



〈右〉アンティークのような優美でエレガントな曲線のフォルムが魅力。シャンパンピンクが好気分を誘います。レ・メルヴェイユーズ ラデュレ/ハンド ミラー M ¥3,000 (2019年1月29日発売予定) 〈中〉澄んだ歌声を思わせる清楚なピンクベージュ。シアーな発色が美しい。アディクションビューティ/ザ ネイルポリッシュ(アリエッタ) ¥1,800 (2019年1月4日発売予定・限定品) 〈左〉光沢の美しいサテンに、キラキラをちりばめるとリボンがフェミニン。4cmのヒールで家の中でもエレガントに過ごせそう。大同/B.d.o ベルズリボン ルームシューズ ¥12,000

今月のバサリ

相手は変わらないもの。
声を荒げるだけ自分が損よ!

PROFILE ●うえまつ・こうじ ●ファッションプロデューサー、アタッシュ・ドゥ・プレス。ヘルメット、アンソニー・レッド代表取締役。ファッションブランドのPRを手がけるほか、ファッションプロデューサーとしても活躍。著書に『素敵は、無敵』(KKベストセラーズ)など。