

最大
30%OFF

飲むスキンケア & ヘルスケア キャンペーン

2022.2.3～2022.3.31 (15時)

りわDr.監修のANUAシリーズを中心に
お得なサブセットを作りました♪

クリニックと
オンライン
同時開催



美容医療

スキンケア
UVケア

栄養・睡眠・腸内環境

栄養・睡眠・腸内環境は、基本の「き」

お肌の悩みがある方は「スキンケアや美容医療を！」と外側から先に変えようと思いますが、一番大事なのは栄養や睡眠・腸内環境です。様々な栄養素があなたの体・お肌・髪の毛、つまり土台を作っています。どんなに外側からのケアを頑張っても土台がスカスカでは良い結果は出ません。まずは土台作りを頑張ってみましょう♪

腸内美人は美肌と健康への近道

腸内環境が悪いと、消化・吸収がうまくいかず食べていても栄養素が不足しやすくなります。皮膚細胞の原料となる栄養素が不足すれば、当然皮膚の状態は悪くなるし、睡眠ホルモン・成長ホルモン・女性ホルモンなどを合成できなくなることも皮膚の状態を悪化させます。慢性的に繰り返す肌荒れやニキビは、ベースに腸内環境の悪化があることを考えるべきです。

腸内環境が悪くてバリア機能が働かなければ、有害な異物や病原菌が腸粘膜から『体の中』に侵入して体調不良を引き起こすし、腸内で育てられた免疫細胞がきちんと働かなければ気道粘膜からの病原菌やウイルスの侵入を防げず、風邪などの感染症にかかりやすくなります。