

アンチエイジングの新習慣！ オリーブオイルでビューティーケア

天然の有効成分をたっぷり含んだオリーブオイルは、食用だけではなく、ボディやスキンケアなどのお手入れにもそのまま使えて便利。体質やアレルギーを気にせず、髪の手先から足の裏まで、何通りもの使い方ができる万能オイルなんです。

Face

クレンジングや乳液代わりの基本のスキンケアから、肌の悩みやトラブルを改善するフェイスマッサージやパック、メイク前の化粧下地まで、1本でいろんな使い方ができます。

Hair

シャンプー前のスカルプマッサージで頭皮にたまった皮脂を除去。健康な髪を育むだけではなく、紫外線などのダメージから保護したり、傷んだ髪のボリュームを押さえるスタイリング剤にもなります。

Body

オリーブオイルを使ったボディマッサージは筋肉の疲れや痛みを和らげ、血行を促進。リンパの流れをスムーズにして脂肪を燃焼させるので、ボディラインを美しく整えます。お腹周りのマッサージは、便秘の改善にも効果的です。



※食用のオリーブオイルは、刺激が強すぎる場合があるので使用前にパッチテストを行ってください。

Body



パスタブにスプーン1杯+アロマの香りで血行促進。消毒した器にアロマセラピー用のオリーブオイルを大さじ一杯と、お気に入りのアロマオイルを3~4滴加えて混ぜます。42度ぐらいの熱めのお湯に入れて、出たり入ったりを繰り返す全身入浴は発汗と血行を促し、ダイエットやむくみ対策に効果的。38度程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かる半身浴はリラックス作用で不眠の解消に。また冷え性には、洗面器などに44~46度のお湯をくぶしが隠れるぐらいまでは、指先が温まるまで浸かる足湯がおすすめです。

リンパを刺激するマッサージでむくみやセルライトを撃退、スリムボディに。

毛穴が十分に開いている入浴時か入浴後に、オリーブオイルをたっぷり手にとって、体全体をマッサージします。足首から太もも、お尻、掌から手首、二の腕という具合に、体の中心の心臓に向かって行うのがコツです。お尻や太ももなどに脂肪や老廃物が溜まってできてしまうセルライトや足のむくみも、血行とリンパの流れを良くするオイルマッサージで改善できます。

肘や膝、かかとの角質ケアにも！

足の裏や肘、かかとなどの角質がたまって固くなった部分をしっかりと洗った後、オリーブオイルをすり込みながら丁寧にマッサージ。何度も繰り返しているうちに角質が柔らかくなって、肌がかすべすべになります。



Hair



スタイリングにも！

保湿成分が含まれているオリーブオイルをシャンプー後の髪や頭皮にすりこむと、紫外線や埃などのダメージから髪を守り、傷みの激しい状態でもツヤが出て、ボリュームも抑えられます。

スカルプマッサージで余分な皮脂を除去、髪ツツヤ。

頭皮のかゆみやフケは、毎日のシャンプーでは洗いきれない皮脂が原因。シャンプー前に頭皮にオリーブオイルをたっぷりすりこんでマッサージすると、汚れが浮き出できれいに取り除けるので、抜け毛予防にもなります。

洗顔やシャンプー、食器洗いや肌着の洗濯までこれ1つで全部洗える！

マルセイユ石けん

フランス南部の港町で11世紀頃から伝統製法で作られている「マルセイユ石けん」。主成分のオリーブオイルには、オレイン酸やビタミン類、スクワランなどの天然うおい成分がたっぷり含まれているので、泡だちが良く、しっかり洗えるのに、肌にうるおいが残ります。香料や乳化安定剤などの合成添加物を使っていないので、アレルギーの人にもおすすめです。何より特徴的なのが、顔や身体だけではなく、シャンプー代わりに、食器洗いの洗剤にも、肌着の洗濯にも使えるマルチユースだということ。酸化しにくく、長期保存できるので、これ1つあれば何にでも使えて、経済的です！



毎日続ける基本のスキンケアで 美肌がよみがえる、若返る！

汚れを吸着する作用があり、保湿効果のあるオリーブオイルはスキンケアにも最適。しっとり感が持続するので、毎日続ければ肌のキメが整い、メイクも崩れにくくなります。

保湿

毎朝洗顔後に適量のオリーブオイルを塗ります。オイリー肌の人には少なめに。乾燥肌の人にはたっぷりとおやすみ前の使用もおすすめです。乾燥しやすい目元や口元に丁寧に塗ると、シワ対策にも効果的です。



クレンジング

適量を手にとって、顔全体にたっぷり伸ばし、マッサージをしながらメイク汚れとよく馴染ませたら、ティッシュで拭き取ります。ポイントメイクはコットンに2〜3滴含ませて、こすらないようにそっと拭き取りましょう。



リップクリーム代わりに。 冬のカサカサ唇がしっとり！

冬から春先にかけての空気が乾燥する季節はリップクリームが必需品ですが、何を使っても唇が荒れてしまう場合は、化粧かぶれの可能性が大。天然のオリーブオイルなら刺激もなく、使い心地もマイルドで、カサカサに乾いた唇がしっとりとうるおうので口紅のノリもよくなります。



メイク前の化粧下地にも。

市販の化粧下地クリームでかぶれてしまう敏感肌の人にも、オリーブオイルがおすすめ。洗顔後、メイクの前に適量を顔全体に塗ると、化粧下地の代わりになります。

肌の悩みやトラブルを解決！ 新陳代謝をあげてハリ肌に

クマやくすみ、毛穴の黒ずみ、肌のたるみなど、年齢とともに目立ってしまう肌の衰えを
オリーブオイルでスペシャルケア！ハリを取り戻して、若々しい印象を保ちましょう。

フェイシャルマッサージ

オリーブオイルを顔全体にたっぷり塗って、適度に圧をかけながら指をすべらせ、
気になる部分をマッサージしましょう。



目の下のクマ

中指を使って、下まぶたの目尻から目頭、
上まぶらの目頭から目尻へ円を描くように
マッサージしながら、リンパを流しましょう。

小鼻の汚れ

中指で、小鼻の横の溝を上下に往復。人差
指と中指を使って、鼻の外側から鼻筋に
向かって高く持ち上げるようにマッサージ。

リフトアップ

人差し指の第一関節と第二関節をアゴの中央から口角、小鼻の横、目頭に向かって、
たるんだ肉を持ち上げるようにマッサージします。

アトピー性皮膚炎や 歯周病の予防にも効果あり！



アトピーは、皮膚のバリア機能が生まれつき弱く、ダニなどのアレルギーが肌に接触すると起こってしまう皮膚炎。肌が乾燥するとさらに悪化してしまうので、保湿をしっかりするのが改善の秘訣なのですが、市販の石けんやシャンプーは洗った後の皮膚を乾燥させてしまいます。そこで、洗う前にオリーブオイルをすりこんでおく、皮膚に膜ができ、必要な油分や水分が失われるのを防ぐことができるので、アトピーの症状を軽減できるのです。また、歯の生活習慣病ともいわれる歯周病予防にもオリーブオイルが効果的。歯磨きをした後、歯と歯茎の間に塗って指先で螺旋を描くようにマッサージしましょう。歯垢の汚れが取れやすくなり、血行も良くなるので、歯周病を予防できます。

毛穴パック

顔全体にオリーブオイルを塗って、ホット
タオルを軽く顔に当てます。タオルが冷え
るまで2、3回繰り返すと毛穴の汚れが
落ちやすくなります。

