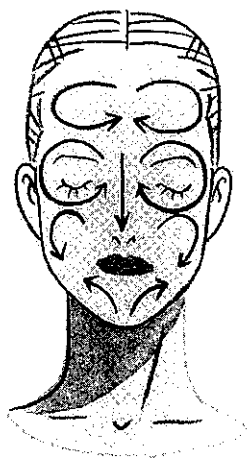
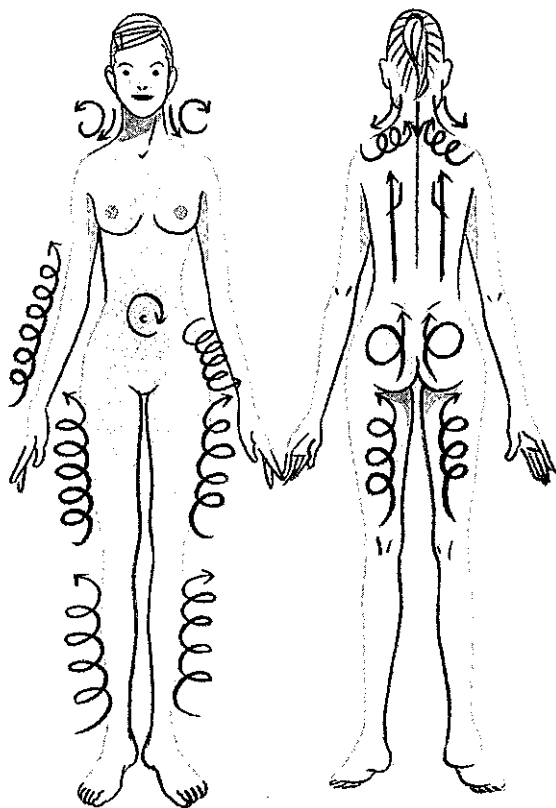


オリーブオイルを使って日常スキンケア



【クレンジング】

オリーブオイルを顔全体にたっぷりとのばし、汚れとよくなじませ、図のようにマッサージをして汚れを浮き上がらせます。ティッシュペーパーなどでふきとり、洗顔料で洗い落とします。アイメイクや口紅などは、コットンに含ませたオリーブオイルでそっとふきとるといいでしょう。



【マッサージ】

オリーブオイルは、毛穴のなかの目に見えない汚れや老廃物を取り除いてくれます。オリーブオイルをたっぷり手にとって、入浴時または入浴後、毛穴が開いているお肌の上をゆっくりマッサージします。よくお肌になじんだところで蒸したタオルを2～3分当て、ふきとります。ボディの場合は、図のように、心臓から遠い部分から中心に向かっておこないます。べたつきが気になる方は、軽くシャワーで流してもいいでしょう。



【ヘアケア】

シャンプー前に、オリーブオイルを地肌につまみすりこんでからシャンプーします。汚れを落としやすくし、ばさつきを抑え、フケなどの予防にもなります。シャンプー後、毛先や地肌にオリーブオイルをすりこむと、髪のとややかさを保つことができます。



【手足や爪のケア】

手足の指先や爪にオリーブオイルをよくすりこんでマッサージすると、ひび割れ、あか切れや爪割れなどを防ぐことができます。また、足の裏全体にすりこんでよくマッサージすると、かたくなったかかとや足の裏の角質が、やわらかくすべすべになります。カサカサになったひじやひざにも試してみてください。