



● 天然素材を使って ●

安心して使える自作のスキンケア③

困った肌のトラブルに

敏感なお肌には天然素材でやさしく手当て！



1 ガンコな目のクマには冷やしたティーバッグ

目のクマがひどいときには、紅茶のティーバッグで応急手当します。



作り方

1. 紅茶のティーバッグを2つ冷凍庫で冷やします。
2. 目の上に置いて10分間待ちます。血液循環がよくなり、気になるクマを鎮めます。

2 肌荒れの人にアボカドセーキ

森のバターといわれるほど栄養分豊富なアボカドが、荒れた肌をなだめてくれます。



作り方

1. アボカド40gの皮をむき、小さく切ります。
2. オレンジ1個とレモン1/2個、はちみつ大さじ1を加えてミキサーにかけます

3 オイリー肌にはトマトとにんじんのジュース

トマトとにんじんに豊富に含まれるビタミンAが、お肌の油脂分泌を調整してくれます。



作り方

1. にんじん1本、トマト1個、りんご1個、レモン1/4個の皮をむき、全てミキサーにかけます。
2. りんごがはいって飲みやすいトマトとにんじんジュースのできあがり！

4 ニキビにはほうれん草の茹で汁で洗顔

ほうれん草のゆで汁には殺菌効果があり、ニキビの予防に最適。さらにサポニンという成分が余分な油を洗い流してくれます。



作り方

1. ほうれん草のゆで汁を冷まします。
2. 洗面器などに移し洗顔すれば、ほうれん草の殺菌効果でニキビ予防に！