

STEP5で
おすすめ、スポット用
美白美容液



気になる部分に すかさず美白美容液を 塗り込む

STEP 3

ピーリングをした後の肌は、有効成分が浸透しやすくなっています。このタイミングで、たっぷりと美白美容液を気になる所を中心に塗り込みます。



マッサージで老廃物を 流れやすくする

STEP 4

時間のない日は省略しても大丈夫ですが、美白効果を高めるためにぜひ取り入れたいマッサージ。血流を高め、蓄積メラニンの排出を促します。



おでこから
耳へと流す

おでこからこめかみ、耳の前を通して、仕上げに耳の裏のくぼみをプッシュ。スッキリとするのを感じるまで、何度か繰り返します。

鼻筋を
さすり上げる

小鼻のわきから目頭を通り、眉間まで、指の腹で優しくさすり上げます。目頭や眉間のツボをプッシュするのもおすすめ。

シミゾーンを
流す

顔の中心からこめかみに向けて、手のひらで優しくさすり流します。

こんな
アイテムが
おすすめ



←美白美容液をたっぷり塗ってマッサージするのもOK。本格的にゆったりとマッサージしたい人は、専用のマッサージアイテムを。右から/美・ファイン研究所 ニリヤ マッサージクリーム 80g ¥6,300 SU QQU マスクブレイト マッサージ&マスク クリーム 200g ¥10,500



スポット美容液をテープ 貼りで一夜漬けする

STEP 5

テープ貼りで、美白美容液を肌に密着させるスペシャルテク。寝る前に行えば、密封された美容成分が、寝ている間ずっと肌に働きかけます。



シミ部分に
べたっと貼る

シミ部分に、右で作ったテープを貼ります。寝る前に貼って、そのまま朝まで貼りっ放しにしてOK。



使うのは
医療用テープ

サージカルテープを小さく切り、その上にさらに小さくカットしたコットンを重ね、美白美容液を含ませます。サージカルテープは薬局で数百円で手に入ります。

狙った部位に浸透するスポット美容液

右から/未来のシミにも働きかける。マックス ファクター SK-II ホワイトニング スポッツ スペシャルリスト [医薬部外品] 30ml ¥9,975 (編集部調べ) 肌に直接塗れ、手軽に使える。花王ソフィーナ アルブラン 薬用美白エッセンス [医薬部外品] 40g ¥10,500 「ハイドロキノン」を配合。ロート製薬 エピステム HQ プライアントコンセントレート a 12g ¥13,650 通常より色が濃く、ガンコに居座る「過酸化メラニン」にアプローチ。ポーラ ホワイトショット クリアセラム SX [医薬部外品] 20g ¥12,600

インナー
ケア

全身マッサージと 腸ケアで、 古いメラニンの流れ る体質を目指す

肌に居座るメラニンを排出させる秘訣は、代謝を高めること。全身の血流を高め、いらぬものをスムーズにデトックスできる体質を目指しましょう。

体の末端から
中心に向かって

←全身のマッサージをするときは、末端から体の中心に向かって流すのがポイント。静脈血やリンパの流れが良くなります。



腸を整えて
排出力UP

↑おやつ感覚で食べられる、分封サプリ。右/植物由来。万田発酵 マンダケアプラス 2.5g x 30包 ¥5,670 左/玄米胚芽・表皮を麹菌で発酵。顆粒タイプ。玄米酵素 ハイ・ゲンキブレイン 3.5g x 90袋 ¥4,200



老廃物を流すオイル

→右から/アスバック企業 ジュドリープ (ローズ) 40ml ¥5,250 ピー・エス・インターナショナル ポール・シェリー リンパハーバルオイル 150ml ¥7,350 美・ファイン研究所 セブンフロー ハーブサーキュレート オイル 150ml ¥6,825