

腸内環境と美肌の関係

最近、テレビや雑誌では腸内環境・腸内フローラなどの特集をよく目にしますね。腸には食べた物を消化するだけでなく、カラダに有益な物質をつくり出したり、免疫力を高める働きもあるのです。

そしてお肌を体の中から美しくするもとは腸にあると言われていています。便秘や下痢知らずで動きがスムーズなキレイな腸の持ち主はお肌がきれいで、腸にトラブルがあると、肌が荒れたり、疲れやすかったり、口臭が強くなったりします。

その腸の健康を左右するのが、腸内に棲んでいる細菌です。腸内には、100種類以上の細菌がすんでいます。大きく分けると善玉菌、悪玉菌、そしてどちらか優勢な方につく日和見菌の3種類あります。善玉菌には、「元氣や美しさのもととなるビタミンをつくる」「カラダの免疫力を高める」「腸内を酸性に保つことで、排便を促したり、ウィルスや毒素の侵入を防御して感染を防ぐ」などの働きがあります。

一方の悪玉菌は、排泄しにくい便をつくるだけでなく、大腸に送られる食べカスに含まれるアミノ酸やたんぱく質を分解して有毒物質を生成し、様々なカラダの不調の原因になります。

腸内環境は、その人のライフスタイルや食事によって、善玉菌が増えたり悪玉菌が増えたりする状態。悪玉菌が優勢になると、それまで害のなかった日和見菌まで悪玉に代わってしまうこともあります。つまり、腸内の善玉菌をせっせと増やすことが、カラダの中からの美人につながるのです。



～医療機関のみの販売～ アルベックス（乳酸菌生成エキス）

アルベックスは、全国 1,000 以上の医療機関で採用されている、無添加・100%植物性の乳酸菌サプリメントです。液体ですので、赤ちゃんからご高齢の方まで無理なくお飲みいただけます。乳酸菌の有効成分を抽出したエキスが、おなかの中の乳酸菌を増やして、善玉菌の多い健康な腸に導きます。人間には一人ひとり、相性の良い「自分の乳酸菌」がおなかの中にすんでいます。外から乳酸菌を取り入れても、あなたの乳酸菌と相性がいいとは限りません。

アルベックスは、あなたの腸に「赤ちゃんのころからすんでいる乳酸菌」を守り、育てて増やしていきます。ここが、ヨーグルトなどの生きた乳酸菌との一番の違いです。

内容量 :300ml(10ml×30本) 価格 ¥8000 (税抜き)

1日1本を目安に水に薄めるか、そのままお飲みください。5本入りのお試しサイズもご用意しております。

くみこクリニック

医療法人 司美会 くみこクリニック

HP : <http://www.kumiko-clinic.jp/>

電話番号 : 075-712-8615

美★通信 Vol.11

発行:2016年10月

美肌再生レーザー「ジェネシス」新登場!

～小じわ・肌のはり・毛穴・ニキビ・くま・シミ・肝斑に効く～

ジェネシスは、ロングパルス Nd:YAG レーザーというレーザー治療器を美肌再生用にプログラミングして治療を行うレーザー治療です。

角質層及び表皮から真皮上層において、レーザーの光が美肌、整肌に有効に働きます。

ジェネシスの治療では中空照射といって、レーザーによるやけどのリスクを減らし肌への刺激がまろやか且つマイルドになるように肌から1センチ～2センチ離れたところで照射します。暖かい霧を当てられているように思う方が多いようです。

ジェネシスは、レーザーピーリング効果を持ち合わせたレーザー治療器なので、角質層(肌表面)の古い角質や汚れを取り除き、ターンオーバーの正常化を促進します。この作用で、毛穴が目立たなくなり、ニキビ跡の赤み、でこぼこなどの肌質改善が見込めます。くすみ、目の下のくま、軽いタルミ(表面のみ)、肝斑の改善にも役立ちます。さらに真皮上層部に熱を加えて、コラーゲンを増生することが可能で、開いた毛穴を引き締めて、肌のキメ、ハリ、小じわの改善につながります。またレーザーが微小脈管に吸収されて、赤ら顔の改善にも効果的です。ダウンタイムもありませんので、施術後にメイクをしてお帰りいただけます。

(四条院での施術となります)

～ジェネシス レーザー美肌ピーリング～ 初回お試し ¥12,000 (税抜) 通常 ¥15,000

お得なコース♪

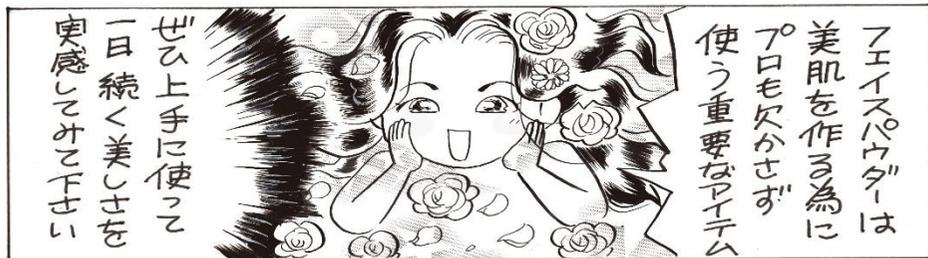
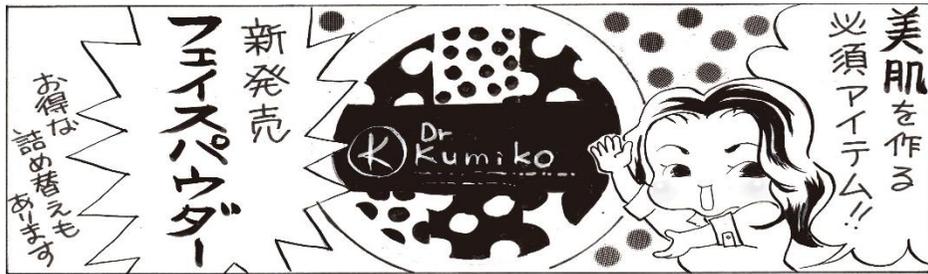
★小じわの気になる方に～

♡フェイスシャル 8 回分 有効期限 1年 ~~¥120,000~~ → ¥96,000

★老けないお肌に～

♡フェイスシャル・ルビィ ミニトリートメント 8 回分 有効期限 1年 ~~¥200,000~~ → ¥160,000





Dr.Kumikoのフェイスパウダーが、あるとき〜(☺) ないとき〜(☹)

新発売のフェイスパウダー！人気急上昇です。

お試してつけられた方は必ず欲しくなるこの商品。くみこ医院長が研究に研究を重ね、お肌の弱い方、お肌の状態やご年齢を問わず、肌を美しく見せるこのパウダーがやっと実現しました。

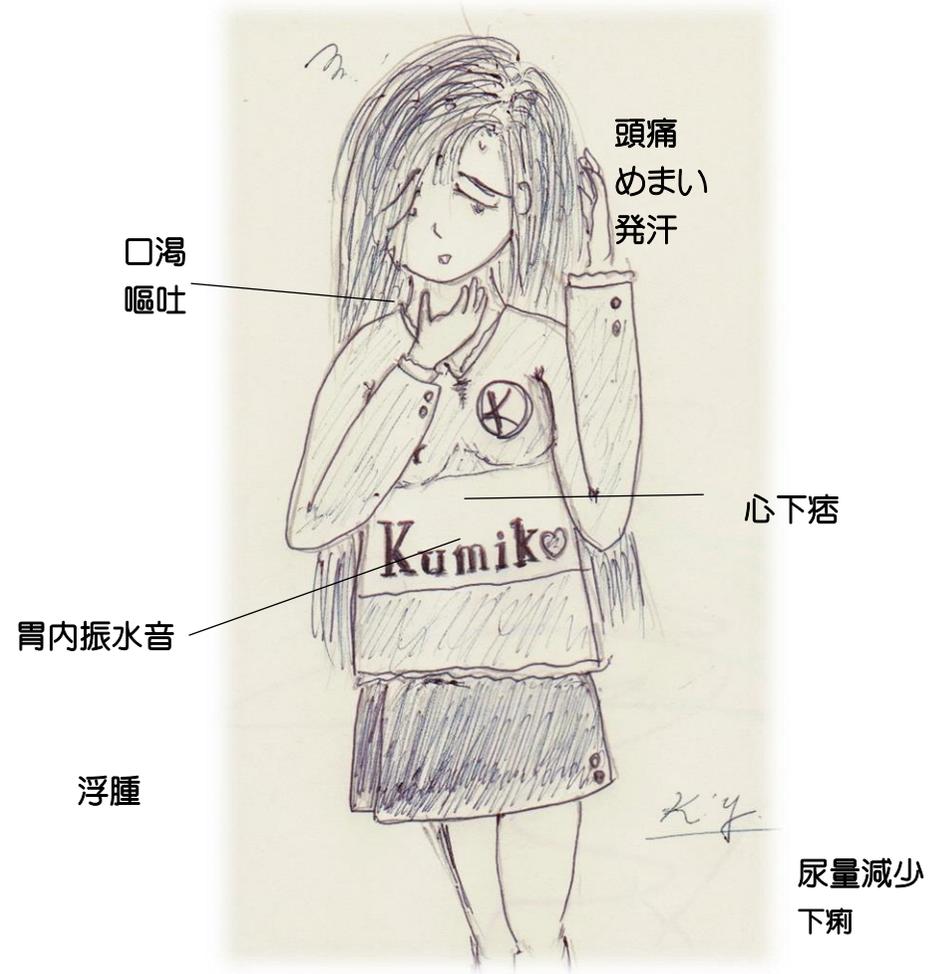
このフェイスパウダーをつけた日(あるとき〜(☺))は「お肌きれいね」「なんか若くなったね」なんてうれしいお言葉を頂戴して、他社製品をつけた日(ないとき〜(☹))は…特になにも言われない(笑)なので毎日つけることにしました〜(*「呷」)

是非皆さまもクリニックでお試しになってくださいね。

北山院 横井



絵でみてわかる漢方③ ～五苓散～



体力にかかわらず、口渇と尿量減少を主目標に、水毒*とされる諸症状、その他水を飲むとすぐ吐くなど

適応例：二日酔い、急性胃腸炎(嘔吐・下痢)、めまい、頭痛症、暑気あたり
メニエール病、浮腫、腎炎、妊娠悪阻

*：水毒→体の水分(津液)の配分バランス不良の事

主な症状は、浮腫、悪心、嘔吐、頭痛、めまい、下痢、腹痛など