

「美肌と美白の教科書Ⅱ」

細胞美®極上メディカルハーブプラスオン™ | 2022年4月発刊 | 実践編



メディカルハーブのプロが教える！

美力UPの基本の冊子

これからの時期、知っておくべき
ハーブの極意が満載！



皆様、こんにちは。

メディカルハーブプラスオン講師の柳樂いづみです。

「美肌と美白の教科書」は最後までお読みいただきましたでしょうか？

第二版では、初版の内容を踏まえ、また日頃の受講生の皆様が、一番興味を持っている部分について「美肌と美白の教科書Ⅱ」として、美肌や疲労回復のための極上メディカルハーブレッスン編を制作し、美肌には最適の疲労回復ハーブ・美肌のために気を付けることについてお届けすることに致します。

レッスンを受けながら、カウンセリングやアドバイスも受けることができるのが、私の教室の大きな特徴ですが、美肌だけにとどまらず、改善力は絶大な作用をもたらし、ニキビや肌荒れ、乾燥肌、便秘、更年期症状、不眠、疲労、花粉症、ダイエット、免疫力の強化ができた、身体が軽い、薬を使わなくなった、冷え性が改善した etc・・・。

この 20 年の間にたくさんの方々の喜びの声を頂いて、体質改善カウンセラーとしても、食はもちろん、メディカルハーブの素晴らしさを理論的な側面と感覚的な側面の融合、自然の摂理との融合、体質との兼ね合い、身体の仕組みとの融合、包括的な見方などを理解していただき、その知識の技術を統合しながら、よりシンプルに発信してきたことで、個人差はありますが、皆様の悩みに対する理解と解消のスパンはスタートしたころ、また 10 年前、5 年前、日々を重ねるごとに短縮しています。

そしてなにより、そんな皆様の喜びの声、さらに、なんらかの施術をしている受講生や卒業生のもとに悩みを抱えていらっしゃるクライアント様の不調の改善にもメディカルハーブは大きく貢献しています。そしてまさに私自身が 20 代の頃から私が描いていた未来が実現しています。

今回は、そのなかで最も定番で極上の改善をもたらしてきた極上のメディカルハーブと、私が推奨している取り入れ方について 2 冊目となる特別なプレゼント「美肌と美白の教科書Ⅱ」でより具体的に発信していきます。

こちらも初版「美肌と美白の教科書」からの続編としてどうぞ最後まで楽しんでご覧ください。

重複する内容については、こちらでさらに詳しく記載しています。美肌のために必要な知識が盛沢山の内容になっていますので、少しずつライフスタイルに取り入れてみてくださいね。

きっとあなたの毎日が豊かに彩られていくことでしょう。

◎あなたのお肌は大丈夫？

「美肌のためのハーブLESSON」ビューティーハーブの簡単なつかい方

●紫外線にもメリットはある！

紫外線のメリットとデメリットとセルフケア

紫外線とは？

主な紫外線のメリットは、「殺菌力」と

「ビタミン D の生成」です。

私たちが日光（紫外線）に当たると、殺菌力、血行促進、免疫力の強化、体内時計の正常化、UVB による活性型ビタミン D の生成ができます。



活性型ビタミン D は、カルシウムの吸収を高め、骨の組織の生成にも関与します。

屋外でハガキぐらいの範囲でよいので、毎朝 10 分浴びると効果的に生成させるといわれています。

●紫外線のデメリットは「日焼け」

日焼けによる皮膚の炎症、シミ、シワ、乾燥の原因となるものです。

■紫外線 B 波 (UVB・サンバーン)

290nm～315nm までの電磁波で、レジャー紫外線ともいわれています。

地球上に届く紫外線の中で、もっとも短い紫外線で、皮膚の中でもメラニン色素のある基底層や、コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸、血管などがある真皮層の浅い部分に届き、2～6 時間で皮膚が赤く炎症を起こします。悪化すると水泡などができて、しだいに皮膚の黒色化（サンタン）を起こします。

■紫外線 A 波 (UVA・サンタン)

315nm～400nm までの電磁波で、波長の長い電磁波です。窓ガラスもとおり抜け、真皮層の奥まで届くものです。UV ケアがいき届かない場合には、3～8 日後に浅黒い皮膚の状態となります。シワの原因はほとんどが、この UVA が原因といわれています。

●お肌の仕組み

私たちの肌は、一番上の層から、「表皮、真皮、皮下組織」と 3 層に分かれています。



「表皮」は、肌表面からの紫外線を含む外敵の侵入を防ぐためのバリア機能が 5 層もあり、その一番下にある「基底層」は、紫外線が真皮層に侵入するのを防ぐ役割を持っています。

基底層は、紫外線が侵入しようとするともメラニン色素を増やし、その下にある真皮層への侵入を防いで「真皮層」の細胞のダメージを予防しています。

「真皮層」には、血管や弾力性を出すために必要なコラーゲン、それをつなぎとめるエラスチン、それらの隙間にはみずみずしさを出すヒアルロン酸、また、栄養素や酸素を細胞へ届け細胞の不要物を引き上げて、静脈などの大きな血管へ栄養素や酸素を運ぶ役割の毛細血管があります。そのほか、真皮層にはたくさんの神経細胞もあり、とくに細胞がダメージを受けてはいけない大切な部分になります。

「皮下組織」は、脂肪の層で内臓のクッションの役割を持っていますが、ここが増えすぎると太るという悩みの種になる場所になります。

スキンケアで外側から自分でケアできるのは、その中の表皮の中の一番上の層となる角質層になります。

■皮脂膜も大切

角質層の表面に、薄いラップのような皮脂膜があり、PH5.5～6.5の弱酸性で保たれ、外部からの刺激や雑菌などから皮膚を守っています。

汗腺から出る汗と皮脂の成分が混ざり合い形成されていて、水も脂も吸収しやすい性質を持ちます。

■角質層

吸収性や保湿性に富み、水分が15～20%で保たれていると状態がよく、トラブルを最小限に防ぐことができます。10%以下の水分になると、肌は潤いをなくし、ガサガサと乾燥し、肌荒れを起こします。

■NMF（天然保湿因子）

角質細胞の中にある MNF（天然保湿因子）には水分を保つ働きがあり、角質内部の潤いを保つのに役立っています。

■細胞間脂質

角質層の細胞の隙間を満たす働きがあり、セラミドが主成分で、細胞同士を結び付ける接着剤のような役割があります。

●美肌のための極上メディカルハーブケア

ここまでの内容から、皮脂膜の正常化、角質細胞の水分とセラミドなどの細胞間脂質のバランスがよいと紫外線はもとより、ウィルスや雑菌などの影響を受けにくく、美肌を目指すことができます。

■「美肌&美白」をつくるハーブティー

乾燥を防ぐことがなによりも肌が乾燥しないようにすること、ここが一番大切です。

ここからよく知られているいくつかのハーブとパックの方法をご紹介します。

お肌の状態に合わせて選んでください。ブレンドして使うのもおすすめです。

●乾燥肌（小じわ予防）ハーブ

肌を酸化から守り、保湿ができるハーブを選ぶ！

ジャーマンカモミール、ウスベニアオイ、リンデン



・ジャーマンカモミール キク科（使用部位：花部）

ジャーマンカモミールに含まれる精油成分やフラボノイドの成分は、炎症などを予防する鎮静作用や血管を酸化から守る作用、保湿などの作用があります。

また、優しい香りでリラックスすることによって、副交感神経が働き、血行も促進しやすくなるので、肌代謝にもよい作用が期待できます。

※キク科にアレルギーのある方は使用できませんのでご注意ください。



・ウスベニアオイ アオイ科（使用部位：花部）

ウスベニアオイに含まれるデルフィニジンが肌の酸化を抑制し、また粘液性もあるため、保湿作用にすぐれています。またハーブにお湯を入れた直後の濃いブルーが癒しを与えてくれます。



・リンデン アオイ科（使用部位：葉部と花部）

フラボノイドの鎮静の成分が、肌の酸化を予防し、アラビノガラクトタンという粘液質が保湿に優れています。また香水の原料としても使われるファルネソールという香りを感じるによって、リラックスすることもできます。

●美白ケア用ハーブ

メラニンの生成を抑制し、肌を弱酸性に保ちやすいハーブなどを選ぶ！

ローズマリー、マルベリー、ヒース、ラズベリーリーフ、ローズヒップ



・ローズマリー シソ科（使用部位：葉部）

別名：万年朗

ウルソール酸でシミ・シワを予防する！！

その他の成分・精油（カンファー・1.8 シネオール）ロスマリン酸など。細胞の老化を予防してくれる抗酸化作用があることから若返りに効果のあるハーブとして有名です。



・マルベリー クワ科（使用部位：葉部）

別名：桑の葉

マルベリーは、メラニンの増殖にかかわるチロシナーゼ（酵素）の活性を抑制し、美白作用が期待できるクワノンという成分が含まれています。また酵素の構成要素の一つ亜鉛、鉄などのミネラルを主要成分に含みます。



・ヒース ツツジ科（使用部位：花部）

別名：エリカ

アルブチンを含みます。アルブチンもクワノンと同じ ようにメラニンの増殖にかかわるチロシナーゼ（酵素）の活性を抑制し、美白作用を期待できる成分です。



ローズヒップ バラ科（使用部位：偽果）

ローズヒップはビタミン C を豊富に含み、美白作用を期待することが
できます。また、そのほかの成分として粘液質も含むため、保湿性も同時に得られます。

■ハーブパックの方法

【準備するもの】

お湯 200 cc

ハーブ 3g

ポット

マグカップ

不織布などで出来ている顔型に切り抜いた厚めのパック



【作り方】

ポットにハーブを目的のハーブとお湯を入れて 10 分間程度ハーブの成分を抽出します。

10 分程度蒸らしたら、マグカップなどに 50 cc 程度いれ、そこに厚めのパックシートを浸します。

しっかり浸ったら、顔に貼り付けて乾くまで 10～20 分程度貼り付けておきます。

乾燥などがひどい場合には、パックシートを顔に貼り付けたうえから、ラップを落ちないように重ねます。

10～20 分程度貼り付けたらゆっくり外し、お手持ちの化粧水や乳液でケアしましょう。

●おすすめの極上ハーブブレンド

小じわ用ブレンドハーブは、ウスベニアオイとジャーマンカモミール、美白ケアには、ヒースとラズベリーリーフのブレンドがおすすめです。

■美しい細胞膜のためにおすすめの極上ハーブ&栄養素

・ビタミン C

健康的な細胞膜をつくるには、良質の脂質やビタミン C を 1 日 1,000 mg 以上摂取することをおすすめしています。

・フラボノイド

食用、またはハーブティーとして身体に取り込むことがおすすめです。

アウターケア、インナーケアを合わせておこなうと、相乗作用が期待できます。

・良質の脂質

亜麻の種子やエゴマ、グリーンナッツなどから摂れる n-3 系多価不飽和脂肪酸や、ルテインやリコペンなどカロテノイドを豊富に含むカレンデュラなどがおすすめです。

・n-3 系脂肪酸の摂取方法

毎日 5g、ティースプーンだと 1 杯程度を摂取するとよいといわれています。

そのまま摂取してもよいですし、サラダやお好きなものにかけて食べると摂取しやすくなります。

ただし酸化しやすいので、食べる直前にかけることや、食べきる事、サラダにかける時には、他のオイルより酸化しにくいビタミン E を含むこめ油、オリーブオイルなどとブレンドして使うのもよい方法です。

・カレンデュラのインフューズドオイルを外用で使用する

こちらはとてもおススメですが、残念なことに、現在国内販売として欠品が続いています。

出回るまでは少し時間が必要なようです。(2022 年 2 月現在)



・カレンデュラ キク科（使用部位：花部）

ルテインやリコペンを豊富に含むカレンデュラは、抗酸化力に富み、肌本来の力を強くします。

カレンデュラをオイルに漬け込んだインフューズドオイルは、古代ローマの時代から万能軟膏の名で親しまれています。虫刺に刺されたあとや刺された直後にも使用できます。そのほか、気になる所に薄く塗りこみます。

■カレンデュラのインフューズドオイルのつくり方

【準備するもの】

マカダミアナッツ油、またはホホバ油 100 cc

カレンデュラオイル 5~10g

広口ビン



【作り方】

広口ビンにハーブを入れ、オイルを入れてしっかりと蓋をして、2週間漬け込みます。

出来るだけ日が当たる場所において、毎日上下に1~2回振ります。

2週間たったらガーゼなどで濾して遮光ビンに入れて、気になる所に使用します。

※顔につける場合には、必ずパッチテストをおこなってください。

外用・内用両方使用できる範囲でケアにつかうことで、皮膚の形成を助け、紫外線の酸化を分解する酵素の働きを助け、ビタミンCで細胞の外側と内側の水溶性の部分の酸化を予防することや、ビタミンEなどで細胞膜上の酸化を予防することができます。

また、抗酸化成分であるポリフェノールをたっぷりと摂ることをアウター・インナー両方のアプローチからおこなうことで、しっかりと細胞を保護し、美しく保つことができます。

こうした抗酸化成分は私たち人間の体内では決してつくり出すことができない栄養素です。
黒色化やシミ、シワなど夏の疲労回復、黒くなった皮膚の状態の回復能力が高まります。
ぜひ、ご自宅でのケアにお試してください。

最後に・・・。

メディカルハーブを知って活用するだけで、ワクワクの豊かな心をもって日々を送れていること、
生徒さんたちが学んで次第にキラキラしていく姿もたくさん見てきました。

ビジネスに取り入れたい方も多くなってきている昨今、同じような心を持つ方にも、その昔、お薬
としても使われてきたメディカルハーブがワクワクの毎日を与えてくれる一つであることを願って、
極上メディカルハーブプラスオンという言葉が誕生しました。

薬のない時代から、医師はもちろん、民間薬としても自然のお薬として使われてきたメディカルハーブ。
科学的にもまだまだ発見されていない未知の成分やエネルギーは計り知れません。
誰にも依存することなく、自然の営みから自分に必要な成分や機能を長年かけて完成させ、独立して
生き伸びてきた自然の力、私たち人間よりもずっとずっと強くたくましいそのエネルギーを、ご
自身のため、ご家族のため、お仕事の発展のため、大切な誰かのためにプラスオンして、生活に生
かしてください。コロナ禍で益々ストレスを回避しにくい時代、自然の一部である私たちにとっても、
益々無くてはならないものとなることでしょう。

極上メディカルハーブプラスオン講師

細胞美®協会主催

柳楽いづみ (NAGIRA IZUMI)