



自分史上最高の美肌作り

第一章

～スキンケア編～

- 自分の素肌体質を知る
- 本当のスキンケアの意味
- 肌体質別のスキンケア

この美肌作りの教科書では

これまで著者であるアトピー改善の専門家の阿部が

研究してきた

“自分で健康を作っていく方法” を

いままで何をしても重い道理の結果を得られなかった人でも

確信をもって今までで**一番きれい**になれるようにお伝えしていきます

す

ただ何となくのスキンケアから卒業して

アトピー改善の実績に基づいた正しい方法で

本来持つきれいな肌を取り戻していきましょう

1

阿部英雄の紹介と 美肌革命の変遷について

初めまして！

アトピー改善ナビゲーターの阿部です。



私の**弟は生まれてからアトピー**で

布団やパジャマが血だらけで耳切れになるくらい苦しんでいました。

親は弟の肌を良くするためにとにかく調べては衣類や食まで変えました

そんな努力の甲斐あって

弟の肌はみるみるよくなりました

私は**アトピーは良くなるもの**だと

弟のアトピーが改善する様を通して

知ることとなりました

しかし、その一方で想いも届かなかった

悲しい記憶もあります

体に無理をかけて頑張り続けた結果病気になり
気付いたときには手遅れになり遠くに旅立つ家族の存在
もっと早く気づいていれば変わったかもしれない
後悔と無力感に押しつぶされそうになります

健康のあり方が違うことで招く不幸があります

そのためにもほとり一人の健康に対する意識が変わる必要があると気が付きました。

過去の経験を活かし
アトピー改善を通して
人生が変わったそう思える人を増やしていこうと決めました

その架け橋になることが

私が治療家としての**存在意義**です



「選択肢に迷い、苦しむ思いをしてほしくない」

「自分の人生を謳歌していただきたい」

アトピーは正しい知識と手段を持つことで

改善できるものです限られた時間の中で

その思いを実現できるようにするのが

私の想いです



2

チェックするだけ3分で完成
自分だけの肌診断シート

2-1 肌にはいくつかの体質があります

	皮脂多い	皮脂少ない
水分多い	脂性肌	普通肌
水分少ない	脂性肌	混合肌

1 : 水分量

2 : 皮脂量

個人の肌の質感は

外の環境に左右されない部分を指します

体質とは体の中の状態によって

創り出される皮膚の状態をいい、**栄養、循環、筋肉**などの影響を受けています

一方、体質以外の肌は

表面の適応力によって左右されます

湿度や温度などです

あくまで変えるのは体の内部から影響する肌質です

外の環境によって左右されるのは

表面の言葉通り上っ面な部分でしかありません

体質は体の内部を見るもの

その中で私が治療などクライアントから

たくさんの質問を受ける中で最も多い質問の1つは

スキンケアには何を使ったらいいですか？

という質問です

答えは、自分の肌質にあった商品を選びましょう！です



そう、自分自身の肌の状態がわからなくては

何を選べばよいのかわからないのと同じなのです

自分の肌質を知ることは

自分に必要なケアを知ることと同じことです

ただ何となくのスキンケアを卒業するためには

みんなと同じと思っていた思い込みの肌から

自分の特徴を知り、その時に応じて選んでいく目を磨いていきます

2-2 スキンケアの選び方

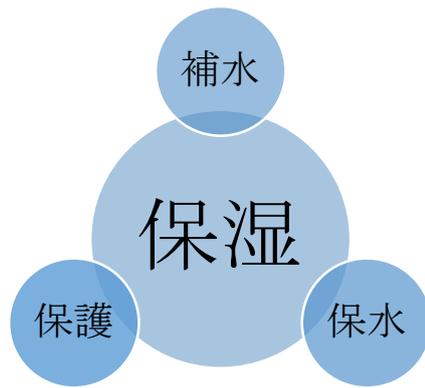
それでは早速、美肌作りのための

スキンケアの方法をお伝えします

まずはスキンケアの基本からです

スキンケアの基本は「清潔」と「保湿」です

さらにその「保湿」も3つの要素を持っています



保湿の3要素

補水は水分を補うこと

保水は水分を保つこと

保護は肌を守ること

これらの違いは目的の違いで

スキンケア商品にもこれらに該当する用途の違いがあります

目的に応じてスキンケア商品を選ぶ

そのためにも自分自身の状態を知っておく必要があるのです

補水は化粧水（ローション）

保水は乳液もしくはクリーム

保護はオイル系（ワセリンなど）

これらは肌の状態と状況に応じて使い分けていきます

つまり、肌質によって「何を」「どのように」使うのかということです

ただし肌質は単純ではありません
いろんな要素を兼ね備えています

私は整体師でもあるので、皮膚の硬さや血液の循環などの観点からも見ます

	硬い	柔らかい
乾燥（カサカサ）	栄養不足	循環不足
オイリー（テカテカ）	老廃物多い	油分多い

肌質は体の内面も影響します

外身だけでなく中身も考えて

スキンケアを行っていきましょう

2-3 外身の肌質診断

中身と外身で肌質にも味方の違いがあります

一部、有名な方法をご紹介します。

【肌の適応力の違い】

1.洗顔をする

普段行っているように石鹸などを使って洗顔をしてください。
洗顔後タオルでやさしくお肌を押さえて水分を取ります。

2.肌を放置する

顔をタオルでそっと拭きます。

化粧水や乳液をつけるなどせずにそのまま夏場は 20 分、冬場は 10 分放置を。

3.肌の様子を確認する

放置時間が過ぎた後、鏡の前で肌の様子を確認しましょう。

★チェックポイント

お肌全体につっぱり感やヒリつき感がある？

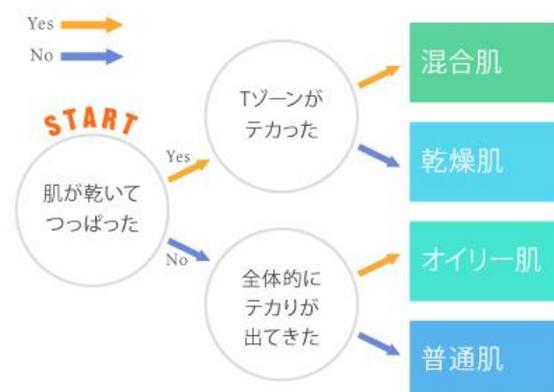
頬や目元、口元にカサカサした感じがある？

目元や口元の小じわが気になってくる？

Tゾーン（おでこや鼻、あご）など部分的には脂っぼさを感じる？

頬に手のひらを当てた時、肌に吸い付くようなしっとり感がある？

肌全体につっぱり感やヒリつき感、Tゾーンに脂っぼさはある？



2-4 中身の肌質診断

中身の肌質診断は見た目だけでなく、文字通り中身の状態も見ます。つまり肌体質診断です

1 シミやソバカスが目立つ	AB
2 肌がくすんで透明感がない	B
3 肌が疲れて暗い感じ	AB
4 肌が黄色くにごった感じ	B
5 肌にツヤがない	AB
6 顔全体が赤くなりやすい	B
7 目の下にクマができやすい	B
8 目尻の小ジワが目立つ	B
9 口のわきのシワが目立つ	B
10 目の下のシワが気になる	B
11 額や眉間のシワが気になる	B
12 毛穴の汚れが目立つ	C
13 毛穴が気になる	CD
14 肌がかさついてめくれやすい	AB
15 目もとが乾燥する	B
16 口もとが乾燥する	B
17 ときどき Tゾーンにニキビ・吹き出物ができる	C
18 ときどきフェイスライン (Uゾーン) にニキビ・吹き出物ができる	C
19 額や鼻にテカリ感がある	D
20 額や鼻の脂浮きが気になる	D
21 額や鼻の化粧がくずれやすい	D
22 肌にハリがない	B
23 フェイスライン (あご) のたるみが気になる	B
24 目の下のたるみが気になる	B
25 頬のたるみが気になる	B
26 口もとのたるみが気になる	B
27 化粧品でかぶれたことがある	B
28 アクセサリーでかぶれたことがある	B
29 花粉症である	B
30 アトピー性皮膚炎である	B
	AB

これらは循環、栄養、筋肉などの項目です

これから先の肌への影響がわかります。下記の表に該当する項目を入れてみましょう

A	B	C	D

2-5 肌質別の対策

	硬い	柔らかい
乾燥（カサカサ）	A 栄養不足	B 循環不足
オイリー（テカテカ）	C 老廃物蓄積	D 皮脂が多い

肌質診断はいかがでしたか？

何処ではなく、どの質感に近いかの傾向を知ることです
自分を知ることが一番の近道です

次はその対策です

栄養不足タイプ

シワやくすみの原因は栄養不足の場合もあります。

特にビタミンやミネラルなど肌の潤いを保つのに必須です。

外からのケアだけでなく、食事から行う食ベススキンケアを意識しましょう

循環不足タイプ

筋肉の柔らかさを出すためにストレッチや呼吸法などがお勧めです。

せっかくいい栄養を摂っても必要なところにまで行き届いていません

血液の循環を良くする半身浴などもお勧めです

老廃物蓄積タイプ

老廃物がたまっているために筋肉も肌も硬くなっています。

まずは不要なものを流して排泄しましょう。

半身浴や軽めの運動がお勧めです。汗をかくことで心も体もスッキリします

皮脂が多いタイプ

食べものの偏りや生活の不摂生など心当たりはありませんか？

体の中から排泄が追い付かないときにも起こります。

体の中に入れるものと出すことの両方を意識しましょう。



3

自分史上最高の美肌作り講座

～スキンケア編～

ご優待特典

3-1 自分史上最高の美肌作りスキンケア講座 ご優待特典

3-1-1 自分史上最高の美肌作りスキンケア講座ご優待特典のご案内

本書をお読みになった、もっときれいになりたいと願う方には

スキンケア講座を正規料金の半額という

ご優待価格にてご招待いたします

→http://atopy-kaiketu.com/wp1/?page_id=1415

この PDF で習った内容を、具体的にご自身の生活の中で

どのように実践できるのか？

どのような方法で結果を出せるのか？

私くし阿部に直接質問したい！

目の前できれいになっていく肌を体験・体感したい！

という方には。

私も積極的にお会いしたいと思っているため、

ご優待価格にてご招待いたします。

3-1-2 スキンケア講座で得られる内容

- ・わたくし阿部がアトピー改善と向き合い実践してきた内容を具体的な事例を交えてお伝えしていきます

\ Before /



\ After /



\ Before /



\ After /



\ Before /



\ After /



- 今までのスキンケアに、圧倒的な違いを感じられるスキンケア体験



- 全国を回りアトピー改善を伝えてきたノウハウ



- ・マシュマロ泡づくりを教える！動画プレゼント



5. もっときれいに自分を磨くための無料個別相談券（54,00 円相当）

上記の方には**正規料金の半額**という

ご優待価格にてご招待いたします。

→http://atopy-kaiketu.com/wp1/?page_id=1415

目の周りのアトピーもすっかり影をひそめて快調な生活

石鹸を使わせて抱いております。初めに泡を立てを良くする事を教えていただき、今まで全く無頓着で洗顔をしていたことに気付かされました。よく泡を立てたマイシースの石けんで洗顔をすると顔に乗せただけで汚れが落ちてくれて、その上モチモチ、すべすべの肌感触にびっくりしました。

毎日使ってから目の周りのアトピーもすっかり影をひそめて快調な生活です。

日付 平成26年 7月 8日

洗顔石けんを使わせて頂いています。始めに、泡立てを良くする事を教えて頂き、今まで全く無頓着に洗顔をしていたことに気付かされました。

良く泡立てたマイシースの石けんで洗顔をすると顔に乗せただけで、汚れが落ちてくれて、その上モチモチ、すべすべの肌感触にびっくりしました。

毎日、使ってから目の周りのアトピーもすっかり影をひそめて快調な生活です。

神奈川県 30代 女性

洗ったところのサラサラ感が気持ちいい！！

最初に見本を見せてもらったときは、泡立ちのすごさ面白く、そこに気を取られていたけど、実際に泡に触ったら気持ちいい！！

サンプルをいただき、家で同じように泡立てて体(特にアレルギーの出た患部)を洗ってみると洗ったところのサラサラ感が気持ちいい！！

泡切れもよく、心地よく体を洗えて、お風呂(シャワー)タイムはを清々しく過ごせました。

化粧水を使っていることで肌が元気になっていくような気持ち良さを味わえました。「なめらか」とか「すべすべ」などの表現よりも、「気持ちいい」という表現の実現がピッタリくる使い心地でした。

日付 平成 26年 7月 8日

最初に見本を見せてもらった時は、泡立ちのあつさが面白く、そこは気をとられてたけど、
実際泡をたれてみたら気持ちいい！
サンプルを頂き、家で同じように泡立てて体(特にアレルギーの出た患部)を洗ってみると、
洗った所のサラサラ感が気持ちいい！
泡切れも良く、心地よく体を洗えて、お風呂(シャワー)タイムを清々しく過ごせました。
化粧水も、使っている事で肌が元気になっていくような気持ちよさを味わえました。
「なめらか」とか「あべあべ」などの表現よりも、
「気持ちいい」という表現の実現がピッタリくる使い心地でした。

神奈川県 30代 女性

顔の赤みはほとんどなくなり、手のアトピーも状態がかなり良くなってきました。

●ソープ

このソープは本当にすごい！もともと使用していたものもミネラル成分がたっぷりのものでしたが、泡立ち方、きめ細やかさ、フワフワの泡のしっかり感(弾力性)が全く違う！

泡パックのような感じで洗い流すとき、私にはピリツとくる感じがありますが、洗いあがり菌しっとりとしていて安心です。泡立てる時は専用ネットで先生に教わった泡立て方でやることをお勧めします。

●化粧水

ピリピリ感があるのでつけるのに少し勇気がいりますが、浸透している証拠とのことで重ね付けをします。以前も

いかがでしたか？

第2弾では、
自分で体を変えられるセルフケア
についてお伝えいたします！

本書のご意見、ご感想はこちらにお寄せください
info@atopy-kaiketu.com

2015年 11月 4日 発行
著書 阿部英雄