

Anti Aging Girls Club

# プロだけが知っている 自宅で簡単に マイナス10歳する方法



作成者：Mariko

## ◆はじめに

このレポートのご利用に関しては、以下の条件を厳守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作者の許可なくこのレポートの全部または一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行なった場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用にあたっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

## ◆目次

◆はじめに	2
◆目次	3
◆どうしてほとんどの人が効果を出せないのか？	4
◆あなたが簡単にマイナス10歳するには〇〇になればいい！	6
◆お肌の若返りをするには？	8
1. 肌のターンオーバーを整えましょう	9
2. お肌の「神成分」を使いましょう	14
3. 医療用成分でワンランク上の美白ケアを	19
◆プロだけが知っている組み合わせであなたも美魔女に！	21
◆最後に！	23
◆あとがき	25

## ◆どうしてほとんどの人が効果を出せないのか？



インターネットの普及で、わからないことはネットで検索、というのが当たり前になってきました。

検索すれば簡単に答えが見つかる、そう思っている方がほとんどだと思います。

「シミを消す方法」「美肌になる方法」「アンチエイジング法」「シワたるみをなくす方法」  
こんな言葉で検索をしたことがある方もいるのでは？

それでは、それをしてみて効果がありましたか？

自分の理想に近づくことができましたか？

ほとんどの方の答えが「NO」なのではないでしょうか。

それもそのはず。

だって、**ほとんど素人が書いた記事だけ**ですから。

一部プロが書いた本当に正しい内容が書かれた記事もあったりしますが、膨大な量の情報や記事から、どれが正しいものなのかを知る方法がありません。

あなたが効果を出せなかった理由。

それは、**「正しい知識がない」**ということだったんです。

正しいことを正しい方法で行なっていけば、ほとんどの方が効果を実感できます。  
そしてそれを続けることで、どんどん若返っていきます。

**「続けること」** これもとても大切な要素になってきます。  
どんなにいい方法も、続けなければ十分な効果は得られません。

私がこれからあなたに **「正しい知識」** をお伝えしますので、ぜひ **「続ける」** ということをご心がけてみてください。

あ、もちろん「行動に移す」という第一歩の部分は迷わず行なって下さいね！  
知っていても行動に移さなければ、全く知らないのと同じになってしまいます。

◆あなたが簡単にマイナス10歳するには〇〇になればいい！



あなたは、どうすれば自分が今より10歳若く見えるようになると思いますか？

- ・ほうれい線をなくす
- ・目元のシワをなくす
- ・頬にできたシミを取る

ほとんどの方がこういったことを考えるのではないのでしょうか？

その気持ち、よくわかりますよ！

でも、あなたが普段鏡を見るときって、気になっているポイントに集中して、かなり近くで見えていませんか？

ここのシミがなくなればなー、  
ここの小じわが気になるなー、  
・・・などなど。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

しかし、それはあなたが近くで自分の顔を見てから感じる事なのです。  
実は、他人というのはあなたのことをそこまで細かく見ていません。  
お顔全体のざっくりしたイメージで見ているのです。

それを証明する一つの話があります。

顔に大きなイボ状のほくろがある方いますよね？

そういう患者様がよく手術を受けに来られるのですが、手術をして大きなホクロを取ったにもかかわらず、誰も気づかなかった・・・という方がほとんどだったのです。

びっくりですよ？

それくらい、他人はあなたの顔の細かいことは見ていないという事なんです。

ポイント的なお悩みだけを解決するのではなく、全体のバランスや印象を整える。  
これはここ数年、美容業界でも特に言われるようになってきた最新のポイントです。

つまり、あなたが気にしている一つのシミが消えるよりも、顔全体のお肌の質が上がった方が、他人から見た時にぐんと若返ったように見えるという事なのです。

**お肌を若返らせることこそが本当のアンチエイジング**だったんです！

あなたが簡単にマイナス10歳する為には、美肌になればいい。  
そういうことだったんです！

## ◆お肌の若返りをするには？



「美肌になればいい」と言われても・・・と思っていることでしょう！

大丈夫です。

美容看護師歴15年以上。

メディカルスキンケアスペシャリストエキスパートナースの私が1から全てお話しします。

ぜひ最後まで読んで、美肌になる方法を身につけて下さい！

これからお話しする方法は、**プロにとっては常識**。

私の同僚も、美容皮膚科の女医さんも、みんなやっています。

そして、たくさんの方にやり方を紹介させていただき、

そのほとんどの方が効果を実感して継続している方法になります。

## 1. 肌のターンオーバーを整えましょう



実は、肌のターンオーバーを整えることは、美肌を作るのにかなり重要なポイントになってきます。

しかし、意外とここに気を使っている方ってほとんどいないんですよ。  
あなたは肌のターンオーバーを気にしてスキンケアをしていたでしょうか？

きっと、ほとんどの方の答えは“NO”だと思います。

肌のターンオーバー。

具体的には以下の2つを気にするようして下さい。

- ・ **いらぬ角質を取り除くクレンジング**
- ・ **肌のターンオーバーを促進する**

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

この2つをしっかり行なっていなければ、どんなに素晴らしい成分の美容液やクリームを使っても効果が出ません。

私たちの肌の表面は角質で覆われています。

普段この角質は、外部の刺激からお肌を守ったり、お肌の水分をキープする役割をしています。

肌の内側で新しいお肌が作られると、古い細胞は外側に移動していきます。

そしていらなくなった外側の角質は、自然と剥がれ落ちていくわけです。

このように、お肌は、**作られる→剥がれ落ちる**、を繰り返してつねに新しく生まれ変わり、お肌の保護をしているんです。

これを肌のターンオーバーと呼ぶんですね。

しかし、このターンオーバーが乱れてお肌の入れ替わりがうまく行われない場合、はがれ落ちるべき角質が表面に残ってしまいます。

余分な角質を取り除くことができないと、毛穴に老廃物がたまりやすくなり、ニキビができやすくなってしまったり、古い角質による肌の黒ずみ、くすみ、ゴワつきが出やすくなってしまいうんです。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

これではどんなに素晴らしい成分の美容液やクリームを塗っても、効果が得られなというわけです。

**肌に残った余分な角質を取り除き、ターンオーバーを整えてあげる。**

これこそが、スキンケアで最も重要な事だというわけです。

化粧水や美容液、クリームの成分などにこだわっている方は多いのですが、角質ケアが重要だということを知らない方ほとんど。

肌のターンオーバーを整え、角質ケアにこだわってこそ、すっぴん美肌に近づくことができるんです！

角質ケアをかんたんに自宅で行うには、ピーリング作用のある石鹸を使うのがおススメ。

古い角質や落としきれなかったお化粧品などを、綺麗に洗い流してくれます。  
洗い上がりのお肌を触れば納得していただけたと思いますよ！

ただし、自分の肌に合うものを選び、自分の肌に合う使い方をするようにしましょう。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

また、もう一つ絶対に使ってほしいのが「レチノール」。

最近は少しこの成分を取り入れた化粧品も出てきているので、名前だけは聞いたことがあるという方もいるかもしれませんね。

しかし、プロなら常識のこの成分も、ほとんどの方は使っていません。

レチノールはビタミンAの一種で、シミやしわなど、お肌のトラブルを改善するはたらきがあります。

お肌の表面から使えば、食物から摂るビタミンAよりも、はるかに効果的に働くことがわかっています。

ビタミンAというと、美容皮膚科では「トレチノイン」を処方しますが、トレチノインは皮むけしたり赤みが出たりと、反応が強く出やすい為、医師の指導の下使う必要があります。  
(もちろんその分効果は高いですが、ダウンタイムが必ず出てしまいます)

レチノールは、そのトレチノインのマイルドバージョンだと思っていただければOKです。

反応が強く出てしまうという事はほとんどありません。

レチノールの主な働きは

1. 肌のターンオーバーを促進し、角層にたまったメラニンの排出をうながす
2. コラーゲンなどを作る細胞を元気にし、お肌の弾力を高める

この働きのおかげで、シミにもしわにも効果を出してくれるんですね。

レチノールを使うと、肌のハリが出て、つやも出てきます。

肌のターンオーバーを促進しますから、他の成分の効果もどんどん出やすくしてくれます。

これを聞けば、使わなかったらもったいない！！と感じませんか？

「知らない」ということは、とても損をしているんです。

**アンチエイジングを気にするあなたには絶対に使っておいてほしい成分**というわけです。

肌のターンオーバーは、「**ピーリング石鹸**」と「**レチノール**」でしっかりケアしてあげるようにしましょう ^^

## 2. お肌の「神成分」を使いましょう



お肌の神成分なんていうと大げさに聞こえるかもしれませんが、これはそれくらい素晴らしくて大切な成分です。

その神成分とは・・・

**「ビタミンC」**です！！！！

実は、これほどお肌にいいことが知れ渡っている、お肌の必須の成分である「ビタミンC」なのですが、しっかり使っているよという方は多くないんです。

はじめにもお話ししましたが、知っているのとやっているのでは大きく違います。やっていなければ、知らないことと全く同じ結果です。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

これから私がビタミンCがどれだけ大切なのかについて書いていきますので、もう一度お肌のために必須成分だという事を認識してもらえたらと思います！

それでは早速、すっぴん美肌の神成分「**ビタミンC**」の効果を見ていきましょう。

### 1. 紫外線によるダメージを抑制（抗酸化）

紫外線を浴びるとシミそばかすが増えてしまうのは知っていますよね。

でも、紫外線を浴びて増えてしまうのはそれだけではありません。

紫外線を浴びると、シワやたるみも増えてしまうんです！！

これは、紫外線の一部が肌の奥深くまで浸透して、肌の弾力を保っているコラーゲンやエラスチンを変質させてしまうからなんです。

ビタミンCには、そういった**紫外線の害を強力にカットしてくれる**作用があるんです。

### 2. 美白効果

ビタミンCには美白効果もしっかりあります。

特に肌の奥に入ってビタミンCに変換されるタイプのものは、持続的にメラニンを減らすため**高い美白効果**が得られます。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

それと同時に、紫外線を浴びることによって生産される有害な**活性酸素（老化の原因）も除去**することができるので、お肌を紫外線からしっかり守ってくれるんです。

### 3. ニキビを減らす効果

ビタミンCはニキビにも効果を出してくれます。

ニキビの主な原因は、肌の上に分泌された脂が酸化してニキビ菌が増えしまうというところにあります。

ビタミンCには**皮脂の分泌を抑える効果、酸化を防ぐ効果**があります。  
これがニキビを減らす効果となっているんですね。

私もニキビに悩まされていたころ、ビタミンCを使い始めてから劇的によくなったのを覚えています。

### 4. 肌のキメを整える効果

肌のキメの印象が決まる一つに、「毛穴の開き」がありますね。

毛穴が小さく目立たないとキメが整った印象になりますし、逆に毛穴が開いているとキメが荒い印象になります。

ビタミンCには**毛穴を縮小する作用**があるので、肌のキメが整った感じがするんですね。

オイリー肌で悩んでいた私の友人も、ビタミンCを使うようになってから毛穴が小さくなり、皮脂の分泌も減って夕方になってもテカらないようになったと喜んでます！

## 5. コラーゲンを作ってくれる

ある大学の研究で、肌のコラーゲンを作る細胞にビタミンCを添加したところ通常の2倍もコラーゲンが増えていることがわかったというデータがあります。

つまり、ビタミンCには**素晴らしいコラーゲン合成能力**があるんです！

お肌の弾力やハリを保つ役割をしているコラーゲンを合成する能力があるなんて、すごいですよね！

## 6. 老化の遺伝子に作用する効果

ビタミンCは細胞の寿命の長さをコントロールする、と言われる遺伝子が短くなるスピードを遅くする働きがあることがわかりました。

つまり、細胞寿命をのばして、**老化を遺伝子レベルで抑制する**という事がわかったんです。これは世界的に有名な専門家の雑誌にも掲載されました。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

ビタミンCが持つ、6つの大きな効果について書いてきましたが、

効果はまだまだあります。

- ・タバコの害を減らしてくれる
- ・ストレスを減らしてくれる
- ・顔の赤みを減らしてくれる

などなど。

ここまで読んでいただけたら、もう、どうしてビタミンCを使わないのかわからない、それくらいビタミンCのすごさがわかりましたよね？

こんなに素晴らしいビタミンCを利用しない手はないのです！！

外からも中からもビタミンCをたっぷりとり、すっぴん美肌を手に入れましょう♪

外からのビタミンCは「**ビタミンC誘導体**」という形になっているものが入っている基礎化粧品を、中から取るビタミンは、**1日1000mg以上**取れるサプリなどを目安にしてください。

### 3. 医療用成分でワンランク上の美白ケアを



もうおなじみになってきた成分かもしれませんが、美白ケアで使ってほしい成分は「**ハイドロキノン**」です。

美白の成分というものには数がたくさんありますが、やはり、この「ハイドロキノン」は効果がダントツに高いです。

例を挙げると、市販の化粧品によく含まれている美白成分に「アルブチン」というものがあるのですが、ハイドロキノンはそのアルブチンの200倍以上の美白効果があると言われています。

どんなに新しい成分がたくさん出てきても美容クリニックではいまだに、この「ハイドロキノン」を処方している、という事を考えれば、言うまでもありませんね。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

ハイドロキノンは、イチゴやブルーベリー、コーヒーなどにも含まれている物質で、皮膚を紫外線による損傷から守る作用を持っています。

主な働きは2つ

### 【1. メラニンがつくられるのを抑える】

メラニンができる原因となる成分を抑えて、メラニンがつくられないようにしてくれます。

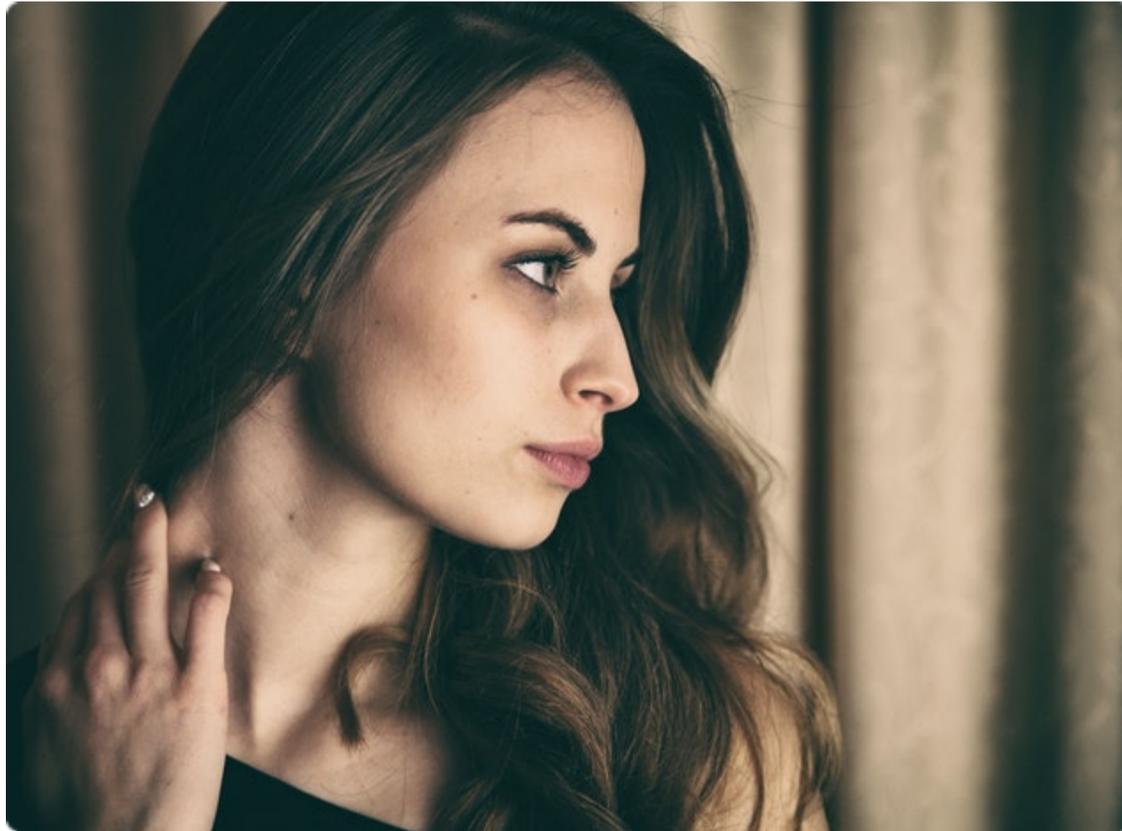
### 【2. メラノサイトの活動を弱める】

シミのもとになるメラニンは、メラノサイトという細胞でつくられています。  
このメラノサイトの活動を弱めてくれます。

紫外線によるシミができるのを防いでくれるほか、レーザー後の色素沈着改善、ニキビ跡の茶色い色味を改善、また、肌のトーン自体を明るくしてくれる効果もあります。

使わないのはもったいないと思いませんか？

◆プロだけが知っている組み合わせであなたも美魔女に！



ここまで、知っているようで知らない、プロなら常識の基礎化粧品の成分についてお話ししてきました。

ほとんどの方は「知らなかった」あるいは、「知っていたがやっていたらなかった」という内容だったと思います。

私は美容看護師歴15年以上になり、もう何千人もの患者様の経過を間近で見してきました。何をどのように使えば効果的に綺麗になれるのか、実際の効果を見てよく知っています。

そう、私も以前は肌に悩む女性の一人でした。  
でも、「知る」ということで全てを変えられたのです。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

あなたはこの無料レポートを読んで、本当に効果が出る組み合わせを「知る」ことができました。

あとは実践するのみです！

あの時から始めていればよかった・・・と後悔する前に、知った今からぜひ実践して、人が羨むような美魔女になりましょう ^^

いいですか、あなたは「今が一番若い」のです。

1秒後には1秒分の年を取ります。

即行動して、いつまでも輝くあなたでいて下さいね！

復習ですよ！

- ・ピーリング石鹸
- ・レチノール
- ・ビタミンC誘導体
- ・ハイドロキノン

この組み合わせを使い続ける事こそが、

**プロだけが知っている自宅で簡単にマイナス10歳する方法**

というわけでした！

◆最後に！



基礎化粧品で美肌を作る話をお伝えしてきましたが、もう一つとっても大切なことがあるので最後に追加で書いておこうと思います。

アンチエイジング、美容を気にするあなたには、絶対にやっておいてほしいことです。

それは・・・

**毎日日焼け止めを使う**

ということ。

ここまでお話ししてきたマイナス10歳成分たちも、これを怠っては台無しになります。

紫外線は老化の元。それをしっかり頭に入れて、徹底的に対策するようにしてください。

【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

日焼け止めは**SPF50以上・PA+++以上**のものを使いましょう。

夏は当然、秋でも冬でも、曇っている日も家から出ない日も、毎日です。

このように説明すると、肌に負担がかかるのでは？と心配される方もいるのですが、最近ではこの数字をしっかりと出しながらも肌に優しいものがたくさん出ています。

自分の肌に合うものを見つけ、1年中、毎日、日焼け止めを使用しましょう。

## ◆あとかき

いかがでしたか？

あなたのお役に立つことが出来ましたでしょうか？

先にもお伝えした通り、私自体、肌に悩みコンプレックスを抱える女性の一人でした。何をやっても効果が出ない。どうやっても綺麗になれない。全く自分に自信が持てない状態だったのです。

今ならわかります。

その時の私は、間違った方法を一生懸命頑張っていたんです。だから効果が出なかったんです。

自己流の効果がない方法を続けてしまっているのは、逆にマイナスになりお肌の状態が悪化してしまうこともよくあります。

この無料レポートは、あの時の自分に教えてあげたかった内容をまとめました。

何年もかかってこの組み合わせを知り、実践して美肌を手に入れることができました。まさに**あの時の私が「誰かに教えて欲しかった」情報**になっています。

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

この無料レポートが、あなたのアンチエイジングを、美肌治療を、パワフルにお手伝いすることが出来ていたら、私は本当に嬉しいです！

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

登録していただいたメルマガでは、**あなたのためのアンチエイジング情報、ダイエット情報、美肌情報**を不定期に配信していきます。

今後ともどうぞよろしくお願いたします ^^

そうそう、ここでご紹介した方法は、基本的に全部を組み合わせて使っていたら、自分のお好きなものを使っていたら大丈夫です。

しかし、そうやってしまうと、どれを使ったらいいのかわからない・・・と迷子になってしまうかたがいるもの事実ですね。

何を使ったらいいのかわからない方のために、**自分で実際に使用して、自信を持ってお勧めできる基礎化粧品をまとめたページ**を、このレポートを読んでいただいた方のために、特別にまとめました。

よかったら参考になさって下さい。

こちらです。

<https://antiaginggirlsclub.com/what-to-use-for-antiaging>

## 【自宅で簡単にマイナス10歳する方法】

- 発行責任者：Mariko
- 運営ブログ：<https://antiaginggirlsclub.com/>
- Instagram：[https://www.instagram.com/anti\\_aging\\_girls\\_club/](https://www.instagram.com/anti_aging_girls_club/)