

ヒポクラテスがお伝えしてきたこと

健やかな美しさのための6ヶ条

ヒポクラテスが、一貫してずっとお伝えしてきたことがあります。
それは、スキンケアでもヘアケアでも、同じように大切にしていきたいこと。
最後におさらいしておきましょう！

Point
1 まずは正しい知識を
身に着けること！

肌や髪のおしくみ、トラブルのメカニズムなどを知ること、悩みの原因や対策を探ることができ、スムーズな対応につながります。

Point
2 自分の状態を
きちんと知ろう！

人によって肌質や髪質は様々。自分のタイプを知りましょう。季節や体調によっても変わるので、そのときどきの状態を常にチェック！

Point
3 自分にあったケア方法
を見極めよう！

いくら話題になっているケアでも、肌質や髪質、状態にあわなければ逆効果になることも。自分に本当にあったケアが見極めが大切！

Point
4 肌や髪にやさしい成分
を選ぼう！

流行のアイテムにすぐに飛びつかず、使われている成分は肌や髪にどんな作用を及ぼすのか、本当に必要な成分かを確認しましょう。

Point
5 プロのカウンセリング
を受けるのがベスト！

プロの視点でトラブルの原因を指摘してもらえたり、最適なアイテムや正しいケア方法を教えてもらえたりと、発見がたくさん！

Point
6 日々のケアの
積み重ねが最も重要！

月1回サロンに通ったとしても1年で合計12日。それ以外セルフケアをコツコツ続けなければ、美しさを育むことはできないのです！

