

The True natural
Cosmetics guide

真実の

ナチュラルコスメ

読本

「アンチエイジングの鬼」主宰・カイロプラクター

勝田小百合

ナチュラル・ヘアメイクアップアーティスト

小松和子

私たちが
“本当に信頼できる”
ナチュラルコスメを厳選!

推薦! 基礎化粧品&メイクコスメ

367

点掲載

ナチュラル専門ヘアメイク

小松和子

「アンチエイジングの鬼」主宰

勝田小百合



Inner Cosmetics

インナーコスメ

添加物がなく、天然由来のものが基本です。



美的水素

沖縄産の天然サンゴカルシウムパウダー 100%のカプセルですが、理学博士の及川胤昭先生が発明した特許製法により、このサンゴカルシウムは水分と反応すると、1カプセルで約8~12時間持続的にマイナス水素イオンを体内で発生させ、活性酸素と結合して無害な水に変えてくれます。まさに究極のアンチエイジングサプリです。



藻の酵母

奈良県の老舗酒蔵の技術によって、日本の風土が作り出した伝統の清酒天然酵母とパン酵母を生きたまま顆粒状にしたものと、野菜、果物、海藻、野草、豆類、穀物などの100種類もの植物原料を発酵させて抽出したエキスを、加熱せず酵素が生きた状態で配合した顆粒サプリです。複合酵母は胃酸で破壊されにくく、生きたまま腸まで届く頼もしい味方。腸を整えることは美肌に欠かせません。



北海道産亜麻仁油サプリ

オメガ3脂肪酸は細胞膜の原料となり、傷んだ細胞を修復し、女性ホルモンの良質な原料となるのに、現代人はとにかく不足しがちなので欠かさず摂取したいもの。うつやパニック障害、アトピーやアレルギー、ホルモンバランスの改善にも有効。こちらはオメガ3脂肪酸が50%以上の北海道産の農薬不使用の亜麻仁油サプリ。オイルでは摂りにくい人や旅行中に飲むのにおすすめです。



AOZA(アオザ)

千葉県銚子で獲れる新鮮な、天然カタクチイワシの油100%のサプリ。DHAとEPAとコエンザイムQ10とビタミンDが多いです。DHAは脳皮質の20%を占め、網膜の60%を占めているので、脳や目に欠かせません。コエンザイムQ10はエネルギーを作り出すATPの補酵素だから抗老化に有効です。美容のために紫外線避けがちな女性は、丈夫な骨や抗ガンに有効なビタミンD不足になりやすいので、補うために摂取しておきたいところ。



金時ショウガ末

普通のしょうがの4倍の薬効があるしょうがの王様、金時しょうがの粉末。冷えた体を芯から温め、血行を良くするので風邪知らず。冷え性や顔のくすみも改善します。飲むとカッと温まります。風邪かな?と思ったときに飲むと早めに治ってしまいます。お茶に小さじ1杯と梅干しを入れて飲みやすいです。



効酸果アサイベリ

ブラジル北部に自生するヤシ科の果実アサイベリーの濃縮エキス75%、農薬不使用のサワーチェリーとレモン配合で飲みやすくなっています。アサイベリーの食物繊維はごぼうの6倍、カルシウムが牛乳の22倍、鉄分、カリウムなど女性に不足しがちな栄養素が豊富。そのうえ、赤ワインの30倍のポリフェノールを含み、アンチエイジングに重要な抗酸化力が、自然界でもっとも高いといわれています。保存料や添加物は無添加です。



マナティ プログレイス

酵素療法の本場、アメリカで作られた本格的な酵素サプリ。米ぬかを麹菌で発酵させることで発酵の過程で食物酵素が増えて、とても力価の高い酵素サプリメントになりました。体内酵素は加齢とともに製造量が減りますし、食べた物をきちんと酵素で分解できると、体の中で有効利用されやすく、血液もきれいになります。これは胃で働く酵素なので、食べ過ぎたときなど食後すぐ飲みます。



ベルシヤザクロエキス

イラン産の無農薬の最高級の黒ザクロを、種ごと搾った高濃縮ザクロエキス100%です。ザクロは植物性の女性ホルモンが多いのですが、もっとも多いのは種。ところが普通のザクロの種は苦いので、ジュースにするときは取り除かれています。でも黒ザクロは種が小さく苦味も少ないので、種ごと搾ることができるのです。エラグ酸が多いのでメラニンの発動を抑えて美白に導く作用もあり、グルタミン酸とアスパラギン酸が多いので脳の働きもアップ。アルツハイマーの原因となるアミロイドβたんぱく質の蓄積が、飲んでいないマウスにくらべて58%も少なくなるというデータもあります。