

キレイを体感できる美容マガジン

[アンドロージー]

& ROOS

特別価格 1590円

COVER

梨花

10

美しさには理由がある!

キレイな人の美容法

フランスの人気
エステブランド

特別付録

エステダ

3段階の振動強度で
いつでもどこでも全身リフレ

フェイス&ボディケ



※使用前に同梱の取扱説明書を必ずお読みください ※防水仕様ではありません ※USB給電式 ※充電式では

大屋夏南さん

Kana Oya

健康あってこそその美しさ。
自然療法を取り入れて
自分を大切にするケアを

オーガニックに造詣の深い大屋夏南さんは、その暮らしぶりが透けて見えるような、飾らない美しさが魅力。

「楽しく幸せに生きたいから、からだも心も健やかに、心地よくいられることが一番。コロナ禍に肝臓の手術をしたこともあり、改めて健康の素晴らしさを実感しています。替えのきかない自分のからだを大切に、外側のお手入れだけでなく、内側にある内臓や心の状態にも目を向けて、手をかけてあげることが大事。私は、自然のエネルギーや癒やしを生かしたオーガニックアイテムや自然療法を取り入れると、からだも心も楽になるので、美容やセルフケアに取り入れています。悪いところに蓋をするようなパワープレイではなく、根本から改善していく。そうやって手に入れた健康の先に、本当の美しさがあるんじゃないかな」

PROFILE

ファッション誌などでモデルとして活動するほか、YouTubeやコラムで自身のライフスタイルを発信。

参考にしている一冊！



昔ながらの食事法や手当て法を通じて、自然の偉大さや健康との向き合い方を学べる一冊。『家庭でできる自然療法』(あなたと健康社)

大屋夏南のホリスティック・ケア

からだと心をいつも健やかに心地よい状態に保つ、大屋夏南さんのセルフケアを紹介します。



感情が乱れたら飲む フラワーエッセンス

「イライラや不安などの負の感情は自分にダメージを与えるだけなので、素早く切り替えるようにしています。“飲むお守り”フラワーエッセンスで気持ちをスイッチ」左やる気を出したい、気持ちを上げたいときに、PHI Essencesイルカ(デルフ)エッセンス 15mL ¥4,180(コスメキッチン)、右イライラやストレスを手放すのに効果的。パッチフラワーレメディ レスキューレメディ 10mL ¥2,700(ブルナマインターナショナル)



トラブルレスキューに クレイの力を借りる

「アルジタルのグリーンクレイにはお世話になりっぱなし。くすみや毛穴汚れを落とす週1~2回のパック美容に加え、ニキビや肌あれ、むくみ、日焼け、肩こり、腰痛など、幅広いシーンで活躍」シチリア島のクレイ(海泥)と有機ハープの力を凝縮。香りも癒し。アルジタル グリーンクレイペースト 250mL ¥3960(石澤研究所)



疲れやストレスは その日のうちに解消!

「疲れやストレスは翌日に持ち越さない! お風呂で心身を浄化し、まっさらな状態に戻します。疲れがひどいときは塩と日本酒をW使い!左:国産の米と米麹で発酵させた純米酒。すっぴん酒風呂 1,800mL ¥2,750(福光屋)、右:3億8千年前の太古の海の結晶。硫黄の香りで家のお風呂が温泉に。ヒマラヤ岩塩バスソルト 520g ¥1,980(アメリカーラ)



W 使い



a

温活ルーティンで 自己治癒力を底上げ

「からだ全体を底上げすれば、部分的な不調も解消されるはず。内臓から温めて自己治癒力をアップ。朝にメディカルハーブティーを、寝る前に玄米カイロをお腹と腰にのせて温活。疲れや冷えがひどいときは、内臓のツボにお灸。肌の調子よくなり、元気に」a.カウンセリングで調べてくれる(現在新規は紹介のみ)ほか、フレンドティーも販売。ウーマンズブレンド 90g ¥4,290(ネロリハーブ)、b.玄米が吸い込んだ蒸気で、からだの芯から温まる。オリジナル玄米カイロ&アイピロー 各¥6,600(共にseed and soil)、c.素肌に直接貼れ、温熱効果が期待できる。火を使わないお灸 太陽 30個入り ¥3,080(セネファ)



管理医療機器 温灸器、承認番号 15900BZ01362000



寝る前に

b



大事な日の前の 駆け込み美容

裸足でする結婚式に向けてしたこと。どんな美容医療よりも肌が変わったのがNMNのサプリ(b)。ドレス姿を美しく見せる背中とヒップラインは殿川愛子さんのパーソナルトレーニングで。顔のレーザーはレカルカクリニック表参道。吉田圭吾さんに小顔してもらい、頭皮を引き上げるヘッドスパはMOPHO BEAUTY。前夜にニブニブのパック(a)、当日メイク前にイナズマの美顔器(c)を。a.ナチュラルシリーズ ナンバー2 グリーナリーマスク 30g×5枚 ¥3,500(ニブニブ/コスメキッチン)、b. NMN Super 15000mg 60カプセル ¥39,600(アスゲン製薬/ふるたクリニック)、c. INAZUMA ¥198,000(山口ビューティメソッド)



For Wedding Party



c

トップ、パンツ、シューズは全て本人私物
make-up_KAZUYUKI EBISAWA [makiura office]
make-up_MAIKO INOMATA [TRON] edit_KAORI SUTO