

健康華麗美肌の栄養学①

紫外線は光老化によるシミ・小じわ・皮膚がんの原因となりますが、体内でビタミンDを合成する重要な働きもあります。

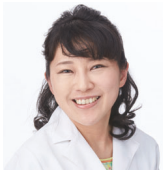
日焼けの機会が少ないのにシミが多い人はコラーゲンの糖化や喫煙による活性酸素が原因かもしれません。老化肌のシミは古くなったバナナのシユガースポットのようなものです。

製された糖質(パン、お菓子、麺類など)を控える、血糖値スパイクを起さない食べ方(野菜ファースト、一口30回よく噛むなど)で、歯周病ケアを心掛けましょう。

適度な紫外線対策をしつつ、ビタミンA、C、Eなどの抗酸化物質をスキンケアと食品から摂取しましょう。イオン&超音波導入や医科限定サプリメントで短期間に補充することも有効です。皮膚のターンオーバー(新しく生まれ変わる周期)は加齢や活性酸素により遅延します。正常な新陳代謝には、たんぱく質や亜鉛、ビタミンB群やビタミンA

などの摂取が必要です。光治療I2PL+やピーリングなど、ターンオーバーを促進する治療もおすすめです。

皮膚や骨を支えるコラーゲンは、糖質の過剰摂取により発生するAGEs(最終糖化産物)が蓄積すると、老朽化した鉄骨のようになり強度やしなやかさを失います。つまりシワや肌のハリ減少、シミやくすみ肌、骨粗鬆症や歯周病といった老け顔の原因となります。精



日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

〈形成外科・美容外科・美容皮膚科・エンピロン・女性漢方外来〉

なら美容形成クリニック ☎0742-27-1309

■奈良市油阪町446-14 奈良安田ビル4F
(近鉄奈良駅より徒歩2分・JR奈良駅より徒歩7分)

完全予約制

■近隣コインパーキング有 ■日祝/休診
■ホームページから24時間仮予約フォーム受付

営業時間	月	火	水	木	金	土
手術日	手術日	11:00 18:00	11:00 18:00	11:00 18:00	手術日	手術日

- しみ・そばかす光治療I2PL+(両頬) ……2万円
- 肝斑・しみレーザートーニング(両頬) 1.5万円
- みけんのしわ(ボトックス注射) ……3万円
- ほうれい線(ヒアルロン酸注入) ……6万円
- コラーゲン誘発療法CIT(全顔) 6.5万円
- エンピロントリートメント
- クールビタミン(40分) ……8,000円
- しみレーザー治療(10ミリ大) 5,000円
- ほくろ・いぼ除去(3ミリ以下) 3,000円
- ピアス両耳7,000円(学生5,000円)
- 医療アートメイク(両眉) ……5.5万円
- インディバ温熱療法(60分) 9,200円
- パワープレート(15分) ……3,000円
- Wビタミン(60分) ……1.2万円

メール
24時間☎予約
LINE 予約は
なら美容形成
クリニックの
ホームページ
からどうぞ!