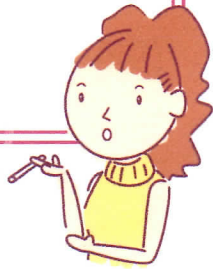


タバコは キレイの 敵！



■タバコはダイエットにイイ？

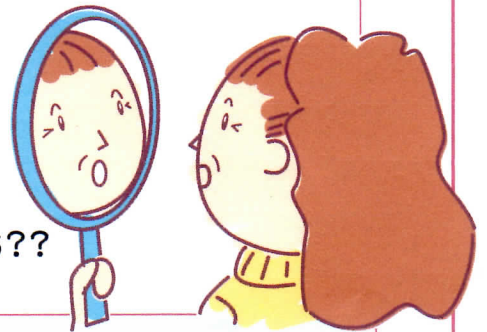
タバコを吸うと、味を感じなくなるため食欲が落ち、胃の調子や体調も悪くなるため栄養の吸収も劣り、それによって体重が一時的に減ることがあります。しかし、これはダイエットできたのではなく、タバコによって不健康にやつれたという状態です。

禁煙をすると、今までよりご飯が美味しく感じ、食欲が増えます。せっかく、体が正常な状態に戻りつつあるのですから、暴飲暴食をさげ、体をまめに動かすようにすれば、タバコを止めたから太るということはありません。

■うわさのタバコ顔！

タバコの害の中でも、女性にとって一番気になるのが、お肌への影響。タバコは、女性ホルモンの分泌をおさえ、女性らしい肌のツヤや潤い、ハリを失いやすくします。タバコを吸うたびに血液の流れが一瞬とまるため、肌荒れやしみ、しわ、吹き出物などの肌トラブルが増えます。その結果、世にも恐ろしい「タバコ顔」になってしまうのです。10代ではごまかせても、20代後半にもなると違いがくっきり出てしまいます。

タバコをとるか若さ&キレイをとるか。あなたの答えはどっち？



タバコ顔の特徴

1. 目尻にしわがくっきり
2. 顔全体にちりめんジワができる
3. クマが目立ち、目尻が下がる
4. ほおがこげ、弾力のない皮膚となる
5. 鼻から口角にかけてのしわがくっきりと深くなる
6. 吹き出物などのトラブルが増える
7. あご、ほおのラインがたるむ
8. 肌がくすんで、褐色になる

■これがタバコ顔だ！



この二人の写真、どんな関係だと思えます？親子？姉妹？実は双子なんです。何故こんなに違うかって？

そう、これは片方が喫煙者なのです。

肌の弾力感はコラーゲンで保たれますが、その生成と保持の役目をしているのがビタミンC。シミなどの色素沈着を改善するのもビタミンC。タバコはたった1箱でもレモン24個分もビタミンCを破壊してしまいます。こ

の他にも吹き出物が出来やすい、目の下のクマが出来やすい、などがありますからみるからに不健康な顔立ち。化粧品ののりが悪くなり、小じわも増えるので実年齢よりも老けて見られることが多いんですね。

ここまで違ってくると化粧でごまかすのは不可能。喫煙者にとって「禁煙」にまさる化粧品はなさそうですね。

