

ゼノア 5 段階法（傷んだヒフが回復するまでは）

皮膚を保護してすこやかにすること。これが化粧品の本来的な目的です。その基本は「肌を守る」というバリア機能を、決して壊してならないということ。機能が弱まると、乾燥肌や敏感肌の原因になるからです。

自分の肌を守りきれなくなると、いろいろなものに敏感に反応しやすくなって、石けん洗顔すらできない状態になります。そんなときは、ヒフが完全に回復するまで、石けんも使ってはいけません。

ゼノア 5 段階法とは、化粧品かぶれのケアの基本とされる"自然回復"を目指したものです。炎症は、ヒフが極端に弱っている状態。だから休ませないといけません。

最終的に、もう一度化粧品を使うことができる肌になるために、ヒフの弱い人が今までとは違う化粧品を使えるように、"自然に回復する"のを待つ。それがゼノア 5 段階法です。



以後は、Step 5 の素肌の洗顔とメイク落としの洗顔を守って下さい。

途中、かゆみ等の異常を感じたら、Step 1 にもどり、日数をヒフの状態にあわせて各自調整してください。また、5 段階法の Step 1 が試せないようであれば、皮膚科医へ相談してください。