

すずなだより



今年の猛暑で予想以上にお肌も髪もかなりダメージを受けていますが、今のところ適度に汗ばんでいてお肌や髪の傷みも判り難いのですが、お手入れしてみると差が出ます。

夏場はシャワーで済ませるので、つい顔の「ふげんパック」もお休み続き…
久しぶりに使ってみると、翌日の化粧のり、肌のよりしなやかなこと。

髪も同様、作り置きした「ふげんパック入りエンリッチリンス」を毎回使っていて、1週間「エンリッチリンス」だけを使い「ふげんパック入り」に戻すと、つや、まとまり具合にも差を感じます。
(私の場合、やや癖毛で、毛先に油分が足りず広がりやすいので判別しやすい)

毎日受けたダメージをまとめてお手入れするより、地道にお手入れする方が早く元に戻りやすいですからね(^;季節を問わず、「ふげんパック」をプラスしてお手入れすると、より製品の長所を引き出します。是非！試してみてくださいね。



***ふげんパックの作り方…ふげん 80g + 酵素 100ccを混ぜるだけ**

・作り置きして数日放置しておく、若干「ふげん」が底に沈みますから、ドレッシングボトルなどで作る場合、使う前に振って使うか、酵素の量を少し多めに入れておきましょう。

「ふげんで歯磨き」について…

「重曹」が歯磨き粉の代わりに使われるのと同じように、「ふげん」で歯磨きする方法を、以前ご紹介しましたが、不思議なことに、歯石、歯垢歯茎にも使ってみると違いが出ます。

使い方にポイントは…



・**歯磨きの直前に口を水ですすぐ**…口中は唾液等が歯を覆っているの、効果的にふげんで歯磨きをするため。

・**ふげんの量**…ふげんの量が少ないと「歯磨き」が効率的にできません。
歯ブラシにこんもり、ふげんの山ができる程度(ティースプーン約1/2杯)

・「ふげん」は**食品**です。歯磨き中に飲み込んでも安心だから、お子様はもちろん大人も、そして介護にも…色々書くよりお試し頂いた方が良さを実感して頂けると思います。

これから「れんこん」のおいしい季節。福井はあまり馴染みがないようですが、私は熊本出身なので、麦みそに和からしを混ぜ、れんこんに詰め衣をつけ油で揚げた名物「からし蓮根」に馴染みがあり、筑前煮にも欠かせないし、サラダや炒めたり、大好きです。

野菜やお肉、結構何でも相性が良く、調理法も色々楽しめ、アク抜きには「ふげん」を使います。ごま油と相性も良く、味付けには、もちろん「合わせ酵素醤油」



や「酵素とお塩」です！調理は有効成分を残す為にも短時間加熱にし、サクサク感の歯ごたえも楽しみましょう。

れんこんについて…れんこんはデンプン質が多く、熱に弱いビタミンCも加熱しても相当量残ります。れんこんを切った時の系の成分は「ムチン」と言い、血管や粘膜に潤し強くするので胃壁の保護や、蛋白質の分解の作用で胃腸の負担を軽くし、滋養強壮や抗ウイルス作用で風邪の予防や発がん物質を抑制する効果があります。

また、野菜には珍しく、ビタミンB12が豊富で、貧血の予防や肝臓の働きを助けます。

熊本城主細川忠利は病弱だった為、玄宅和尚が造血剤としてれんこんを食べよう勧め、藩のまかないの方が「からし蓮根」を作り、それを食べた城主はやがて剛健になったそうです。

その他、疲労回復、細胞どうしをつなげるコラーゲンを生成もしてくれます。

ミネラル(カリウム、亜鉛、銅、鉄)を多く含み、ペクチンなどの不溶性食物繊維も豊富で、便通を良くし、有害物質を排出する効果もあり、血圧・動脈硬化にも良い。蓮の実は、強壮剤として用いられ、腎臓、心臓に良く、タンニンも豊富で胃潰瘍、十二指腸潰瘍に良いようです。