

すずなだより



日本海側の福井は雪(今年はドカッと降りました)、関東は雨が降らず乾燥と、湿度には大きい差があるものの、毎日寒い日が続きますね(^_^);

雪の無い地区では、そろそろ、杉花粉の季節が始まりそうですが、去年の猛暑の関係もあり、今年はかなり多いそうで、少しでもひどくならない為の対策が必要です。



ご存知の方も多いと思いますが、花粉症は、私達の身体が吸い込んだ花粉を「異物」として認識し、抗体が作られ、花粉を中に入れないように防御、排除しようとして、くしゃみ・鼻水・鼻づまり涙などがおこるのです。簡単に言うと、人間の体がコップ、抗体は水で、花粉に接触する度に水(抗体)が作られ、コップから水があふれた状態で、これが花粉症の発生と言うことです。



アレルギーは、花粉だけでなく、過食や食品添加物、化学物質、ストレスなどが悪化させる傾向にあって、体の中に入ったものを取り出すことはなかなか難しいので、なるべくこれらのものを避けることも必要ですが、ファスティングは不要なもの、蓄積したものを体外に排出しやすくします。

3日とかのファスティングを何度か行うのが一番ですが、なかなかそこまでできないので、週1回でも2回でも、1日と言わず、1食でも「植物エキス醗酵飲料」に置き換えることで、蓄積したものを体外に排出しやすくし、また、消化済みの植物エキス醗酵飲料を摂ることで、「消化酵素」を使わないので、体内酵素の無駄遣いを抑え、「代謝酵素(免疫・代謝をアップさせる)」を使える環境作りができ、カロリーもあるので体力を維持しながら普通に生活を送ることができます。(重労働の場合は、少し増量)

「植物エキス醗酵飲料」は食品の一つですが、醗酵時にできた「醗酵代謝産物」は、思いもよらぬパワーを持っていて、より健康へと導きながら、心身共に疲れを取るお手伝いもしてくれるので、花粉症を悪化させる要因を軽減してくれる訳です。



飲み方は、1回の食事を2回に分けた形で飲みます。原液で飲むとやや水分不足になりますし、茶腹も一時…(^_^:ではありませんが、胃腸・体温を下げない為にもなるべく温くして**ぬるま湯や生姜紅茶**などで50ccを5倍程度に希釈して飲むと、腹もちもよくなります。2回目は原液でもOKです。

ファスティングの時間帯	1回目-50ml	2回目-50ml
朝 または お昼	食事時間	食事時間の3、4時間後
夜	食事時間	早めの場合 3、4時間後…半量 お休み前(歯磨きの後)…半量

大高酵素のファンデーションでこんなこと、ワンポイントアドバイス♪

この時期、エアコンの入っている部屋ではお肌も乾燥しがちで、しっとり、ナチュラル系の大高酵素のUVリキッドファンデーションを選んで頂いても、パウダーの重ね付け方が良くないと粉っぽかったり、厚ぼったくなりがちですね。



折角のしっとりナチュラルな仕上がりを生かすには、きめの細かいリキッド用のスポンジでリキッドファンデーションを付けた後、UVパウダーファンデーション(プレストパウダー、ルセントタイプとオクタイプがあります)を、同じスポンジで取り、押さえていきます。すると、リキッドファンデーションの油分とパウダーが馴染み、しなやかな仕上がりになります。また、付け方によって若干カバー力を持たせることもでき、それでいて、ナチュラルな仕上がりになります。



*私が使っていたパウダーファンデーションを落としてしまい、粉おしろい状態になってしまい、リキッド用のスポンジでつけてみたら、しなやかでナチュラル! なかなか良い感じに仕上がりに、気に入ってこの方法で使っています。

それまでは、パウダーファンデーション無しで使っていましたので、お客様にもこの方法をご紹介しますでしたが、上記の方法なら、良い感じでお使い頂けるのでは…と思っています。

今月は、酵素 de クッキングはお休みです。ごめんなさい。

大高酵素福井販売 <http://www.infinite-kohso.biz/>