

この度の東日本大震災によりお亡くなりになった皆様のご冥福をお祈り申し上げますとともに被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

福島原発の件で「放射性物質」についてご心配の方も多いため、岡部賢二先生のブログに掲載されております「放射性物質を食で回避する方法」を先生のご許可を頂き、まとめたものを大高酵素福井販売のホームページに掲載しておりますのでご覧頂けます。内容は、海藻類、にがりの入っている天然塩など、醗酵食品を摂取することで回避できるというものです。

2011. 4. 月

すずなだより

4月になってお天気が良いと温かい日も多くなってきましたが、福井では山には雪が残っていて、まだまだ寒い日が続いています。

さて、お肌はまだまだ春の準備ができていないので一番不安定で、体は冬場に溜まった毒素などを排出しようと吹き出物もできやすいですね。また、お肌が少し脂っぽくなると、洗顔でさっぱりさせたくなる方も多いと思いますが、必要な皮脂まで取り過ぎ、お肌に必要な皮膚常在菌まで殺菌してしまうとお肌のバリア層(皮脂膜)の再生に時間がかかり、雑菌も繁殖しやすくなります。

それに、花粉よりも化学物質を含む黄砂などはもっと厄介で、花粉症のような症状を起こすだけでなく、お肌も炎症を起こしていることもありますので、ちゃんと流しておきましょう。



そこで、以前にもご案内した「ミルク洗顔」(大高酵素の乳液ピュアモイストミルク、ゴールドミルクローションを利用したもの、どちらでもOKです)または「ミルクパック」(乳液4~5 : 植物エキス醗酵飲料1)を混ぜたものを塗ってしばらくおいて流す方法をおすすめしています。

化粧しなかった日の夜や朝の洗顔は、洗顔料で洗い流すのではなく、乳液の油分やお肌にやさしい成分を利用し、皮膚表面で酸化した皮脂を適度に取り除きながら適度に残せて、洗い上がりもしっとりして、お肌にリンスをした感覚で、パサつきを防いでくれますし、お肌のタイプを選びません。お試しください。

「我が家の今年のファスティング週間」 主人…3/13~3/26(14日間)、私…3/19夜~3/26 夕方(7日間)

今年は、ファスティング中に、岡部賢二先生をお招きしての「1日ファスティング塾」(ご愛用者様と販売店様対象)も含めて行うことができました。去年は、子供達も巣立ち、ご飯の心配も無くなったので、2人そろって7日間行いました。が、販社仲間の方が20日以上ファスティングをされたと聞き、主人も「是非14日間してみたい!!」と昨年から宣言し、私も、2年連続7日間を達成することができました。

ファスティングの成果は、今すぐ出てこないものもありますが、ファスティング後の「復食」を丁寧にするとまた結果が変わってくるので、昨年より丹念にしてみました。



私は、花粉症と言うよりも黄砂に弱いようで、くしゃみ、鼻水も断続的に出ますが、昨年と比べかなり軽症で、においも臭うし、鼻の奥の炎症から来る出血(極少量ずつ出る)もありませんでしたが、目のかゆみは、ものすごいかゆみが出ました。就職した時に経験して以来、多少はかゆくなったことありますが、こんなに強烈なのは久々でしたが、丁度、今回の震災の頃に重なり、これらの症状はストレスが大きくかかわることもあるので、それも一因なのかもしれません。

酵素を飲んでいたらアレルギーや花粉症が100%出ない訳ではありません。逆に害になるもの体外にだそうとする働きが活発になることもあるし、症状が出ても軽症で済んだり様々な反応があって、断定的に言うことはできませんが、「このくらいで済んだ♪」と言うことも多いように思います。



そして、ファスティング中の「酵素下痢」(勝手に命名。この反応は個体差があり、特に1食のプチファスティングでは殆んど起きません。便秘の方はなりにくいようです)もありましたし、2人とも体重は理想体重の下のラインになり良い感じで。昨年減った分は殆んどそのまま、今回も少し減っていて今後の変動が気になるところです。

\*酵素 de クッキング 「復食」にも◎、その他のお料理にも使え便利な「生姜入り酵素みそ」のご紹介。

作り方…減塩酵素みそ+生姜酵素で漬けたおろし生姜をたっぷり入れる(無い場合は植物エキス醗酵飲料を適量)を混ぜるだけ。ファスティング中の塩分補給や復食の時にはお湯で溶いて飲む。

- ・そのまま(生みそ)で、ご飯やお餅、もろきゅう、田楽、刺身、お好みで何にでもつけても◎
- ・お湯を注いで即席みそ汁…即席みそ汁、鰹節を袋の中で揉んで粉末にして加えたり、カットワカメや麩、刻みネギなど具を入れてお好みでどうぞ。

