

すずなだより

早いもので、あっという間に今年も半分過ぎようとしています。

さて、気温も段々上がってくると、皮脂分泌も盛んになり、普通にしていなくても酸化しますが、紫外線や何とストレスでも酸化するのだそうです。そして、雑菌も繁殖しやすくなりますね。

酸化した皮脂(過酸化脂質)は、お顔をはじめ、頭皮にも残りやすく、においも気になるだけでなく、皮膚に与える影響も大きく、お肌はシミやくすみ、頭皮だと抜け毛の原因につながります。



過酸化脂質を落とすには、洗浄が必要ですが、ただ洗い落とせばいい訳ではありません。不要なものだけを落とし、必要最低限の皮脂は残し、健康な皮膚を守ってくれる「皮脂膜」を作り、紫外線などから皮膚を守り、天然の保湿因子の生成を促してくれる「皮膚常在菌」が働けるよう、スムーズに回復すること、そして、洗浄剤選びは皮膚にはやさしいものを選び、洗浄効果の強過ぎるもの、殺菌効果の高いものは極力避けることが大切になってきます。

洗顔やシャンプーの洗浄剤の選択も大切ですが、大高酵素には、通常、口にする「植物エキス醗酵飲料」や「ふげん」があり、これらを美容にも活用できるのです。

シャンプーは…

- ⑥ お湯で、頭皮や髪の毛の汚れを丁寧に予洗いする。(随分酸化した皮脂などが落とせます)
- ⑦ シャンプー剤をつけてシャンプーする。(2度洗いが理想的)
 - * 1回目のシャンプーは普通に洗い、流す。
- ⑧ 2度目は「ふげん」添付スプーン1/2杯を混ぜ、少量の水で溶かしたシャンプー剤で、頭皮を丹念にマッサージするようにして洗う。
- ⑨ シャンプー剤をつけたままで、洗顔または体を洗う間放置して、その後髪を丁寧にすすぐ。(1回目を放置した方がすすきりすると言う方もいらっしゃるので、お試しください)
- ⑩ 後はリンスをする。(「ふげんパック」または「ふげん」を入れるとより効果的)



ちょっとプラスするだけで、脂っばいにおいや頭皮の過酸化脂質を落としやすくなり、また、髪や頭皮にもプラスに働きかけます。もっと、トリートメント効果を望まれる方は、「ふげんパック」(酵素50ml+ふげん35g)を作り置きして、シャンプーやリンスに混ぜて使う方法をおすすめしています。

その他、ヘアカラーをご自身でされる方は、「ふげん」を添付スプーンに1杯(さらに酵素をスプーンに1/2杯程入れてもOK)を混ぜると、きれいに染まり、不思議なことにかぶれにくく、皮膚についての薬剤も落としやすくなります。

洗顔は… * クレンジングフォーム+水溶きした「ふげん」(粒子のザラザラがなくなる程度)を混ぜて洗顔する
* メイク無しの日や朝は、水溶きした「ふげん」だけで洗顔する
さらに、「ふげんパック」の洗顔だともっとしなやかになります。

酵素って色々使えて、奥が深い不思議なものなんですよ♥



私が今まで試してみた方法ですが、余分なものを落とせるし、すべすべお肌になります。お好みの方法でお手入れしてみてくださいね。ボディケアにもお使い頂けます。

酵素 de クッキング * 「生姜酵素」に漬けた生姜を残しておいて利用する「ちりめん生姜」です。

佃煮の「ちりめん山椒」風で、たっぷり入れた生姜の辛味がピリツときいて、ご飯にお酒の肴におすすめです。佃煮ではなく、炒める程度なので、簡単にできて、とてもおいしい一品です。

- * 材料
 - ④「生姜酵素」に漬けた生姜(おろし、またはスライス)、しょう油、(お好みで、ごま)
 - ・ちりめんじゃこ(釜揚げより、乾燥したものがおすすめ)
- * 作り方
 - ①フライパンにちりめんじゃこを入れ、軽く炒る。
 - ②④の生姜を入れ炒める。(ちりめんじゃこの半量~1/3くらいでたっぷり入れる)
 - ③火から下ろす前にしょう油を入れ味を調べ、全体に馴染んだら火を止め、できあがり。
- * ポイント
 - ・「生姜酵素」は、おろし生姜またはスライス生姜にして漬け込むので、スライスの場合、調理する前に刻むか、千切りにします。(酵素から取り出した後も2、3カ月でも保存でき便利!)
 - ・味付けは、すでに生姜を酵素に漬けているので、しょう油を加えるだけです。
 - 合わせ酵素醤油(植物エキス醗酵飲料 1:醤油 1)くらいで少し甘めの味になります。
 - ・作り置き、冷凍保存もできます。
 - ・お好みで、ごまを入れると、さらにバランスのとれた常備菜になります。

