

すずきだより

4月になると言うのに、温かくなったり、寒くなったり、温度差も大きく、体調も整いにくい上に、3月9日以降黄砂注意報の日から急に花粉症になった方も多ようです。やはり花粉より化学物質の影響は大きいようです。(ー:)

さて、花粉症対策は、マスクや薬で鼻水・目のかゆみの対策を取っている方も多ようですが、お肌や髪などのボディケアは如何でしょうか？



気が付くと、鼻のかみ過ぎで鼻の周囲は赤くなったり、カサカサになったり、目はかゆくて、こすり過ぎて目元のきめ細かい皮膚は傷んで乾燥していませんか？でも、目元も鼻の周りも場所が場所だけに、どのようなケアが良いか…。

女性の場合、傷んだ皮膚のケアに、お化粧品もしないといけないのがつらいところです。

他にも、髪や服から露出している手足も汚染物質などにさらされているし、これらのケアを少しでも簡単で肌などに負担のかからない自然なもので…とか、香料なども避けたい…と考えると、悩んでしまいます。

まず、鼻や目の周りのケアは、大高酵素の場合、**醗酵化粧水の「ヘーラールーノ」**がおすすめです。

朝・夜のお手入れでは、化粧水としてお使い頂きます。それ以外に、ゴシゴシこすってしまったら、目元や鼻周辺に、ミニスプレーボトルに入れた「ヘーラールーノ」を直接スプレーするか、清潔な指やコットンにつけてやさしくお肌になじませます。(夜、お休み前には、ヘーラールーノをコットンやフェイスマスクにしみ込ませて湿布も◎)

ヘーラールーノの醗酵と乳酸菌のパワーで、お肌の保湿・保護ができ、お肌に細かい傷ができていて、多少、ヒリヒリしたり、しみたりしても、目に入っても支障はありませんので、安心してお使い頂けます。

また、**大高酵素基礎化粧品**の「ヘーラールーノ **ピュアシリーズ**」は、従来の酵素の基礎化粧品と同様に「**植物エキス醗酵飲料**」配合以外に、**石油系の合成の界面活性剤・防腐剤・香料**、**鉱物油・動物由来成分をカットし、香料もやさしいハーブの香り(アレルギーなどには色素や香りも大きく影響します)**と、植物天然成分にこだわり作られています。

しかも、酵素基礎化粧品ならではの、「酵素」に含まれる有用な微量成分を含み親和性・抗菌性・浸透性が高い特徴と、ピュアシリーズにはアミノ酸類が含まれていてお肌の高い保湿・保護の機能を持ち、お肌に負担をかけないので、初めてお化粧品をはじめの方はもちろん、トラブルを起こしやすいお肌の方まで安心してお使い頂けますが、女性は生理の関係や季節の変わり目はお肌が敏感になりやすいですから、初めて切り替えられる場合は、一度に全品を切り替えたりせず、特に敏感肌の方は、店頭でサンプルをお渡しすることができますので、生理の前後1週間は避けて腕の内側でお試になった上でお使いください。

それから、ピュア ナチュラルシャンプーは、酵素配合とともに基剤などが植物系のやさしいシャンプーで、髪の毛の汚れを落とす以外に、ボディーシャンプーとしてもお使い頂けますので、一度お試ください。

我が家の愛犬ココアもナチュラルシャンプーの大ファンで、なめてしまうのですが、吐くこともなく安心して使っています。(私は、ピュア ナチュラルコンディショナーに酵素をプラスして、つやも毛染め後も◎)



***酵素 de クッキング * 合わせ酵素醤油…植物エキス醗酵飲料 1: 酵素醤油(甘みのない醤油) 1で混ぜたもの。**

酵素醤油は、大高酵素植物エキス醗酵飲料を使って仕込んだものです。(メーカーさん取扱い)

今月は、味噌作りの酵素料理第2弾の、具だくさんの「うしお汁」です。

普通、うしお汁はお澄ましの中に魚のアラや切り身が入って、薬味が入っている程度ですが、魚を合わせ酵素醤油に漬け込み下味をつけたものを入れるので、生臭さもなく、味に深みも出て、魚によってはすり身みたいな感じで、野菜をたっぷり入れるので、簡単に作れて、立派な1品になり、とてもおいしいです。

***うしお汁**

- ・魚はお好みのもの (ブリや鮭、すずきなど)
- ・大根 ・人参
- ・葉野菜 ・ねぎ
- ・きのこ(お好みのもの)
- ・合わせ酵素醤油
- ・塩(焼き塩 海の華)

- ① 魚は、適当な大きさに切り、合わせ酵素醤油に漬けて下味をつける。
 - ② 大根、人参は薄切りでいちよう切りや半月切りにし、ねぎは斜め切り、きのこもふん水で洗い水切りしておく。(大きいものは切る)
 - ③ 根野菜を水から煮て、柔らかくなったら、ぶりと合わせ酵素醤油ごと入れ、ねぎを加え、味を調べ、魚に火が通ったらできあがり。(アクが出たらとる)
- * 魚は、1日以上漬け込むと味が染みおすすぬ。
- * 何切れもある場合、漬け込むと4、5日～1週間保存でき、焼きにしたり、煮つけにしたり、フライなど使い回しができ便利！
- * 野菜はお好みで、ゴボウなどもOK。魚はタラなどもOK。
- * お汁の味は、合わせ酵素醤油を少し足し、塩で調整します。

