

すずなだより

今年は、積雪もなく、我が家のふきのとうは、すでに花開してしまいました。

さて、春先になり、手荒れは改善傾向の方も多いとは思いますが、ひどい手荒れ(アトピーおよびストレスを含む)をはじめ、手荒れに準じて起きる「さかむけ(ささくれ)」と言う方へのお助けケアをご紹介します。

私は子供の頃、冬になると、手の甲は「あかぎれ」を起こしやすく、今でも、秋風とともに潤いの少なくなるドライタイプです。先日も、水仕事続きでパサつき加減、気が付いたら、頻繁に「さかむけ」が…。しかも、外出先での作業中、引っかかって痛いし、ハサミもないので、つい、引きちぎってしまい、当然ですが、生きている皮膚も引きちぎる訳ですから、最悪のパターンで出血を伴い、数時間後、気が付くと、ズキズキと痛み、赤くなり…。(-_-) 早速、「奥の手」で使うことにしました。

「奥の手」とは、酵素原液や醗酵化粧水で湿布することで、大高酵素をはじめた頃の資料に、傷(床ずれの体験談)に酵素をつけるのですが、最近の言葉で言う、「湿潤療法(モイストケア)」と同じ感覚です。

***「湿潤療法」は、本来、体が持っている「自己治癒能力」を最大限に生かす方法だそうです。**

「傷の手当」(今迄の消毒薬で消毒→傷を乾燥させる)が、近年、消毒薬は傷の修復の妨げになることがわかり、「救急法の傷の手当」でも、消毒薬を使わず、水道水できれいに洗う、となっています。

「湿潤療法(モイストケア)」は、その名のとおり、フィルムなどで覆い、傷を乾燥させないで、湿った状態で修復を促す方法です。傷の面積が広いと傷口がジクジクした感じになることもあるようですが、それは傷の修復の証しで、黄色に化膿した状態とは違います。

「奥の手」は、それに、酵素を利用することで、湿潤療法の助けになるようです。おすすめの方法は…

***ひどい手荒れ、さかむけなど…**

酵素原液や醗酵化粧水を含ませたカットバン(箇所が小さい時)やコットンで湿布し、水が入らないようにラップなどをあて、1～数日湿布すると、それ以上ひどくならず済むようです。

広範囲・指などひび割れている時…酵素原液と醗酵化粧水を同量、または酵素を多めに入れて、綿手袋に十分にしみ込ませ、その上からビニール手袋を重ね、液漏れしないように口を包帯やテーピング用のスポンジ素材の包帯で巻くと便利です。

その他に、酵素と醗酵化粧水のアレンジした使い方…

***アトピーなどかゆみでかいてなどでカサカサした肌(カサカサがひどいを含む)の状態…**

醗酵化粧水(または、醗酵化粧水に少し酵素原液を加えたもの)を、コットンにたっぷり含ませ、丹念に拭き(カサカサがひどい時は、コットンを替え、2、3回繰り返す)、最後に、ピュアモイストミルクうるおいバリアクリームなどを適量(保護膜感覚です)塗ります。

***ニキビ肌、肌荒れのお手入れにも…**

ニキビやニキビ跡も、醗酵化粧水(酵素を少量加えたものでもOK)をたっぷり含ませ、2、3回、丹念に拭く。これを続けると、デコボコのお肌も、このようになってどのくらい経過したか、時間にもよりますが、地道に継続するとお肌の状態(くすみも)も変わってきます。(主人の肌も、結婚当初はデコボコ肌でしたが、今では随分きれいです)

通常、醗酵化粧水として使う時も、手をつけるより、コットンで拭きながらつけると理想的なようです。

ただし、コットンを利用する場合、硬めの素材で、力任せにゴシゴシ擦り過ぎないように、ご注意ください。(最近、PM2.5が多発する時は、肌がヒリヒリすりようなので、そんな時も醗酵化粧水でケアしています。)

こんな感じで、酵素や醗酵化粧水は、とても不思議な「スーパーマン」なんです。ぜひ、お試しください。

***酵素でクッキング** 冷凍シーフード(エビ)を使う機会があったのでそのお話を…。以前にも、シーフードミックスはニオイが…と聞いたことがありましたが、使うのは初めて。開封すると、(+_)確かにこのニオイでは…。そこで、「ふげん」処理をすることにしました。

①まず、凍ったまま、流水で洗い流し、ニオイ取りと解凍を兼ねて「ふげん」をまぶし放置すること20分。

②1度洗い流し、さらによりおいしくなるように、再度「ふげん」をまぶし、しばらく置いて、洗い流し、「ふげん水」で茹でて調理しました。見事、おいしいエビによみがえり、ブロッコリーとエリンギの茹でたものと混ぜてサラダに！ もちろんマヨネーズには、合わせ酵素醤油も混ぜて、おいしく頂きました。

生、冷凍を問わず、魚貝類、特にエビやイカなどはニオイが気になるので、下ごしらえに「ふげん」をお使いください。素材の持つ、おいしい風味は生き返り、いやなニオイやマイナスな面をカバーします。

この時季、スーパーの野菜売り場に、菜の花が出回ります。「ふげん水」で茹でてにがみを抑え、ふげん処理をしたエビを加え、菜の花とエビの春色の Pasta もおすすめ。Pastaは、もちろん「ふげん水」を使って、塩茹でします。粉臭さもなくなり、おいしく仕上がります。味付けには、隠し味に「合わせ酵素醤油」で、グッとおいしくなりますよ。

