

「あれ」

イナハシ

ビューティフルフォーエバー エヨシ No. 1

春は名の女の風の寒さや。歌の文句にもあ
るよりに、三月に入つてもまだ寒い日か
ありませぬ。ついさうりかり手袋を忘れて、午の
つやが子くまたり、かさついた経験は、ご
さいせんか。そんな時、お風呂に入つて一
晩たつと、きついに存ありませぬ、くりかえ
し冷たい風にあると、お風呂に入つても、か
さつきかそつ子まに存つてしまひませぬ。

このかさつきは、冷たい風ばかりでなく、
お掃除や、片づけ物をした時のほこり、あつ
いお湯や石けんのはらいあきでもあきませぬ。顔
も、手程むどくさうせんか、化粧水をつけ
るとつっげ、ちり、つやが子い状態になりま
す。この状態はあれの第一歩なのであ、

あれと言うのは、かせが牙痛の元であると同
じよりに、皮膚の牙痛（小じわ、しみ、過
敏等）の元なのであ、

さあ、大変、あなたは大丈夫であら、

ところで、冷たい風にあつても、つやが

なくなったり、かさつかな人もいます。それは、肌は汗と皮脂の酸化された皮脂膜で、し、かりと保護されていますが、この皮脂膜が健全であれば、すぐには、つやがなくなったり、かさついたりしません。

そこで、よい皮脂膜をつくるための、皮脂膜の原料である、良質脂肪(リノール酸を含む植物油)を、なるべく高温処理(てんぷらなど)をさけた生の状態で食事に摂取することが、大切だと思います。

外からも、リノール酸の豊富な不飽和脂肪酸を含んだワコーンで、マウサーゴをこして肌を守り、あげたいものです。

さてお水にも種類がありますが、これからお話しするのは、中程度の硬水です。

肌は皮脂膜におおわれていると申しましたが、お風呂に入ると、こするとアカが出てまいたりしますが、アカになるものも、これを角質といい、体を外界から守る働きをしております。この角質は、蛋白質、脂肪、水分の2

ニワトで出来ておりましたが、これらの原料が豊富で、その原料がよい角質にするための環境、条件がととのってれば、よい角質となり、私達の体を守り、てくれるわけです。

ところが、弱い角質の人は、ちよっとした刺激にもかきついで、肌が粉、ぼい感じになり、ほりや、つやもなくなり、てしの子の子方。又化粧品などを使用した時、かゆか、たりします。この子は、多分食事の時、良質の蛋白質が足りなかったり、青いヤセイが少なかったり、あるいは、胃の調子が悪かったり、貧血があったり、過労であったりしている場合が多いのです。

そしてこのおれを今おいておいておかると、小じわや、過敏肌になっていきます。それで、角質の原料である、良質の蛋白質で、その働きを売すにさせる青いヤセイを摂取し、体質をととのえることが、大切になっていきます。

訂案

1) 寒風、乾燥、ほこり、あつい湯、石けん
の強い刺激をさける。

2) 植物油の生油班(1月10日)をスーフ、
おみそ汁、シキリなどに煮込んで摂取。又
はドレッシングを作って、サラダなどにさ
く肉、魚、めん類などをたかめて摂取。

* 動物物は、100度の温度のたの過酸化脂
質(一種の老化物質)に変わっているおそれ
があまりある。120度のいため物は可。

3) 良質の蛋白質を摂取する。

動物蛋白質は良質であるけれども、ゴシステロ
ールといふ問題があるので、ゴシステロ
ールを阻害する、わさ、こんにやく、ごぼう
うと一緒摂取すること。又植物性の蛋白質
質味(豆類、豆製品)は、硫黄を含んだ
アミノ酸~~を含有~~含有なので、硫黄を含んだ、
わさ、玉ねぎ、にら、らっきょう、こんにやく
などと一緒食べる必要がある。

4) よい角質を作っていく時の助けとなる各種

ビタミンEが重要であるが、色の濃いやせいに比較的多く含まれているので、青、黄、赤のやせいを取ること。

5) 入浴（血行をよくして、~~疲労~~回復が作られ栄養がよくなるように）

保護クリーム（水分蒸散防止）マッサージ（脂肪分補給）をする。

6) 体調をととのえる。特に過労、負担が与ると蛋白質の代謝がうまくいかず、よい回復が作られないので気を付ける。

新橋