

อาหารญี่ปุ่นใกล้ตัว

— การใช้อาหารเพื่อดูแลความงาม —

ปัจจุบันเครื่องสำอางกลายเป็นสิ่งที่สามารถหาซื้อได้ทั่วไปตามร้านค้าต่างจากสมัยก่อนที่คนเรามักใช้อาหารมาดูแลผิวพรรณ เช่น หั่นแตงกวาหรือมะนาวเป็นแว่นๆ แล้วนำมาแปะให้ทั่วใบหน้าเพื่อบำรุงผิว หรือนำส่วนผสมของเปลือกแตงโมที่กินเหลือมาแปะผิว แม้กระทั่งสมัยนี้ วิธดูแลความงามมากมายหลายวิธีเช่น การพอกหน้าด้วยโยเกิร์ต หรือการพอกด้วยแป้งสาลีผสมน้ำผึ้งก็ได้รับการแนะนำจนเป็นที่รู้จักดี

ทว่าการยอมรับวิธดูแลความงามแต่ละวิธีก็เปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกาลเวลา เราจึงจำเป็นต้องใส่ใจกับมันเป็นพิเศษ ตัวอย่างเช่น ในปัจจุบันเราไม่แนะนำให้ใช้แตงกวาหรือมะนาวมาแปะหน้าเพราะจะยิ่งก่อให้เกิดฝ้า ทั้งนี้เนื่องมาจากผลไม้ตระกูลส้มและมะนาวมีสารประกอบโซราเลน (psoralen) เมื่อโดนรังสียูวีก็จะกระตุ้นการสร้างสารเมลานิน (melanin) อันเป็นสาเหตุของฝ้า และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผดบนใบหน้าจึงต้องไปพบแพทย์ผิวหนัง การทดลองใช้เครื่องสำอางเพื่อทดสอบอาการแพ้กับท้องแขนของตนก่อนนำมาใช้บนใบหน้าก็ถือเป็นวิธีที่ดีทีเดียว

ต่อไปจะขอแนะนำวิธดูแลความงามที่ผู้เขียนลองใช้อยู่และเป็นวิธที่ทำให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวหนังน้อยกว่าให้ท่านได้รู้จัก

การล้างหน้าด้วยนมถั่วเหลือง

ขั้นแรกเตรียมน้ำอุ่น (หรือน้ำสะอาด) ประมาณ 1 แก้ว (200-250ml.) กับนมถั่วเหลืองชนิดไม่ปรุงแต่งในปริมาณพอเหมาะ เทน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ลงในอ่างล้างหน้า ตามด้วยนมถั่วเหลืองในปริมาณ 1 ต่อ 4 ของน้ำอุ่น คนให้เข้ากันแล้วนำมาล้างหน้า จากนั้นล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด ซับเบาๆ ด้วยกระดาษทิชชู แล้วจึงบำรุงผิวตามปกติด้วยโลชั่นหรือโลชั่นบำรุงผิว ในนมถั่วเหลืองมีสารประกอบที่เรียกว่าซาโปนิน (saponin) ซึ่งสามารถป้องกันการเกิดฝ้าหรือริ้วรอยบนใบหน้า อีกทั้งยังมีสารไอโซฟลาโวน (isoflavone) ที่ช่วยให้ผิวพรรณเต่งตึงอีกด้วย

สิ่งที่ใช้ผสมในอ่างอาบน้ำ

【เปลือกส้ม】

ก่อนอื่นล้างแว็กซ์ที่เคลือบอยู่บนผิวเปลือกส้มออกให้หมดแล้วนำไปตากในร่มให้แห้ง จากนั้นนำไปใส่ในถุงผ้า แล้วใส่ลงในอ่างอาบน้ำ นอกจากร่างกายจะได้รับความอบอุ่นแล้วเปลือกส้มยังช่วยดูแลและป้องกันผิวแตกได้เป็นอย่างดี

【เกลือ】

ใส่เกลือธรรมชาติที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ ลงในอ่างอาบน้ำสักหีบมือแล้วลงแช่ในอ่างให้สบาย จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้ผ่อนคลายสบายด้วย และการนอนหลับสนิทนี่เองคือจุดเริ่มต้นของผิวสวย แล้วอย่าลืมลองวิธีนี้กับน้ำอุ่นที่ไม่ร้อนเกินไปดูนะค่ะ

มีคำกล่าวที่ว่า “ความสวยต้องเริ่มต้นจากอวัยวะภายใน” “ถ้าลำไส้สะอาดผิวก็จะสวยไปด้วย” ดังนั้นเราจึงควรใส่ใจดูแลเรื่องอาหารการกินให้ถูกสุขลักษณะไปพร้อมๆ กับการดูแลผิวพรรณนะค่ะ

身近にある日本の食物

— 美容に利用する食物 —

現代では、化粧品はすっかりお店で買うものになりましたが、昔は食べ物などを使って、お肌の手入れをしていました。きゅうりやレモンを輪切りにしてそのまま顔中にのせてお肌をパックしたり、すいかを食べた後の残りの白い部分をお肌にあてたり。最近でも、ヨーグルトのパック、小麦粉とはちみつなどをまぜて作ったパックなどたくさんの美容法が紹介されています。

ただ、様々な美容法も時間とともに評価が変わることもあるので、注意が必要です。たとえば、きゅうりやレモンなどでのパックは現在では勧められていません。柑橘類は紫外線をあびてしみの原因となるメラニンを増やす働きがあるソラレンという成分を含んでいて、かえってしみになってしまうからだそうです。また、顔に湿疹が出て皮膚科通いとならないよう、まずは腕の内側などでパッチテストをしてから、顔につける方がよいようです。

私が試している、比較的肌への刺激が少ない美容方法をご紹介します。

豆乳で洗顔

ぬるま湯(水でも可) コップ1杯(200~250ml) くらいと無調整豆乳を適量、用意します。洗面器にぬるま湯を入れて、豆乳をぬるま湯の4分の1 くらいの分量を入れよく混ぜて顔を洗います。その後、水で顔を洗い、ティッシュで水分を軽く取り、化粧水や乳液など、いつものスキンケアをします。大豆に含まれているサポニンがシワやシミを防ぎ、イソフラボンが肌をもちもちにする効果があるとか。

お風呂の入浴剤

【みかんの皮】

皮の表面に付着したワックスをよく洗い落とし、日陰で乾燥させます。布の袋などに入れて、お風呂に入れます。体も温まり、肌荒れにもとても良いそうです。

【塩】

ミネラルたっぷりの自然塩をひとつかみ、お風呂に入れて、ゆっくりはれば体も温まり、イライラもとれてゆっくり眠れます。良い睡眠は美肌の元！ ぬるめのお湯で試してください。

「きれいになるには、内蔵から」、「腸がきれいだとお肌がきれい」とも言います。健康的な食生活にも気をつけながら、美容効果が出ると思います。