

Những thực phẩm quen thuộc của Nhật Bản

— Những thực phẩm được dùng như đồ mỹ phẩm —

Ngày nay, bất cứ ai cũng có thể dễ dàng mua được đồ mỹ phẩm tại các cửa hàng. Thế nhưng từ ngày xưa, người ta đã biết cách sử dụng các loại thực phẩm để làm đẹp da. Ví dụ như dùng dưa chuột hoặc chanh, cắt lát ra và đắp lên mặt làm mặt nạ. Hoặc ăn dưa hấu xong, lấy phần cùi trắng đắp lên da. Gần đây báo chí còn giới thiệu các cách làm mặt nạ bằng sữa chua, hoặc bằng mật ong trộn với bột mỳ nữa.

Tuy nhiên, cách làm đẹp nào thì cũng dần dà sẽ được đánh giá lại, vì thế chúng ta nên cẩn thận. Ví dụ hiện nay người ta không khuyến khích sử dụng dưa chuột hoặc chanh để làm mặt nạ nữa. Nguyên do là vì trong các loại hoa quả thuộc họ cam quýt có một chất gọi là Psoralen, là chất kích thích hắc tố Melanin phát triển nếu bị tia cực tím chiếu vào. Vì thế nếu dùng chanh đắp lên mặt thì da sẽ dễ bị tàn nhang hơn. Nếu dùng thì trước hết ta hãy đắp thử lên phía bên trong bắp tay trước để xem da có bị dị ứng không rồi hãy đắp lên mặt, nếu không chẳng may bị dị ứng thì lại phải đi bác sỹ da liễu thì rất phiền.

Sau đây chúng tôi xin giới thiệu một vài biện pháp làm đẹp ít ảnh hưởng đến da nhất, các bạn cùng tham khảo nhé.

Rửa mặt bằng sữa đậu nành

Lấy một cốc nước ấm (không có thì nước máy cũng được) khoảng từ 200 đến 250 ml và một lượng sữa đậu nành không đường bằng 1 phần tư lượng nước ấm (tức khoảng 50 đến 60ml) đem hoà lẫn vào một chiếc chậu rửa mặt. Rửa mặt bằng nước sữa đậu nành xong, hãy rửa lại bằng nước thường, và sau đó lau khô mặt. Sau đó, ta dùng nước và sữa dưỡng da như thông thường. Trong sữa đậu nành cho chất Saponin có tác dụng ngăn ngừa tàn nhang và nếp nhăn, và chất Isoflavone giữ cho da được mịn màng.

Chất phụ gia cho nước bồn tắm

Vỏ quýt: Vỏ quýt rửa sạch, phơi cho khô. Khi tắm bồn cho vỏ quýt khô này vào một cái túi lưới và bỏ vào bồn tắm. Như thế người sẽ nóng ấm hơn đồng thời da dễ đỡ bị khô nám.

Muối : Muối biển vốn có nhiều khoáng chất, nên cho một nhúm muối biển vào bồn tắm sẽ làm cho cơ thể ấm hơn lên, tinh thần sáng khoái và như thế ta sẽ ngủ ngon hơn. Mà ngủ ngon chính là yếu tố tạo ra làn da đẹp. Bạn thử dùng muối với nước tắm bồn ấm vừa phải xem nhé.

Người ta còn hay nói “ Đẹp là do từ trong đẹp ra”, hoặc là “ Lòng đẹp thì da cũng đẹp”. Ý nói là nếu ta có chế độ ăn uống thích hợp thì kết quả là bề ngoài cũng đẹp theo.

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、ゆっくりはいれば体も温まり、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、美容効果が出ると良いですね。

