

身近な物を使って美しくなる知恵をお教えます。



昔ながらの

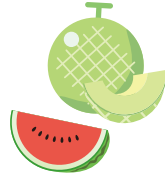
暮らしの知恵

身近なものを使って美しくなる知恵

知恵
1

スイカやメロンで全身美容のすすめ

スイカやメロンの皮を美容に再利用しましょう。入浴のとき、皮で全身マッサージをしてみてください。これらの皮は肌に良いビタミンAやビタミンCをたっぷり含んでいる天然の化粧品です。ていねいに体にすり込んでください。



知恵
2

冬の乾燥肌はほうれん草で入浴

肌のカサカサが気になったら、ほうれん草のゆで汁をお風呂に入ると肌がなめらかになります。また、煮出したメロンの皮の汁をお風呂に入れても同様の効果が期待できます。脂性の人はホウ砂をひとつまみ入れて入浴します。さらっとした肌になります。



知恵
3

はちみつを使って自然のリップケア

唇のかさつきや荒れがひどいときは、はちみつでケアしましょう。はちみつを唇に塗ると保湿効果を発揮して、天然のリップクリームになります。オリーブオイルでも代用できます。



知恵
4

緑茶パックで顔をケアする

細かくすった緑茶を小麦粉と水で混ぜて顔にパックしましょう。シミやそばかす、たるみを撃退します。



知恵
5

ニキビ退治には大根おろし

ニキビができて困ったら、大根おろしの汁をガーゼやコットンにしみ込ませて、患部を軽く叩きましょう。大根おろしがニキビの脂肪を分解してくれます。また、アロエの汁をぬるのもおすすめです。



知恵
6

みかんの皮を湯に入れて美白に

干したみかんの皮は漢方で「陳皮」と呼ばれ、漢方薬の処方薬によく使われる代表的な生薬です。この陳皮で美肌の湯を楽しみましょう。まず陳皮を作ります。食べ終わったみかんの皮を適当な大きさに切って、天日干しして乾燥したらできあがりです。

この陳皮を布袋に包んで、お風呂に入れて入浴しましょう。みかんの皮に含まれる油分が肌の表面に膜をつくり、水分の蒸発をおさえるので、入浴後も肌をしっとりと保ちます。

また肌荒れにも効果があるビタミンAやCの有効成分が溶け出し、全身の肌に吸収されます。血行促進もするので、冷え性にも効果があります。

乾燥させておけば保存ができるので、年間を通じて美肌の湯を満喫しましょう。



知恵
7

家事の合間にお手軽スキンケア

昔の女性は、料理で残ったきゅうりやレモンの切れ端を、家事の合間に指先や手にこすってから捨てたものです。根拠は知らずとも、こうして自然とビタミンCを肌にすり込んでいたのです。

ビタミンCの美白効果は今や広く知られていますが、このほかにもシワやたるみ、紫外線予防、老化防止など、さまざまな効果が得られます。

スキンケアは食物摂取より、直接皮膚から吸収したほうが効果があると言われています。

家事の合間にちょこっとビタミンCをすり込んで、いつまでも美しい肌を維持しましょう。



知恵
8

ミニ牛乳風呂で手荒れ防ぐ

手荒れを防ぎたいときは、飲み残しの牛乳を使ったミニ牛乳風呂でケアしましょう。

洗面器に牛乳を入れて、お湯で10倍くらいにうすめます。洗面器に手をつけて、湯のなかで指先を軽く動かしながらよくマッサージします。同様にして足湯に牛乳を使ってもよいでしょう。肌がなめらかになって、手荒れが防げます。

