

秋の虫の鳴き声が響く今日この頃となりました。皆様におかれましては、お元気で過ごされたことと存じます。

さて、今回は巷で噂に上がっております「重曹」と「クエン酸」についてのご報告です。

そもそも重曹というのは、正式名称は「炭酸水素ナトリウム」という無機物質ですが、この重曹がいろいろ効果があり生活のあらゆる場面で活躍しています。よく聞くのは、お洗濯やお掃除などに使ったり、汚れの酷い物を洗う時に重宝する話です。何故かという、重曹は弱アルカリ性で、掃除の時の肌にそれほど刺激を与えず、酸を中和するからです。又、粒子が硬すぎないために物を傷付けることなく磨くことも出来ます。

その上、油を中和するので、油と混ぜることで親水性と親油性を併せもつ石けんの性質を発揮します。だから、ベタベタ汚れもフワリ浮き上がるという訳ですね。

その他には消臭にも効果があります。

お家の可愛いペットちゃんは、シャンプーはお好きでしょうか？
実は重曹が便利なドライシャンプーに使えます。

ペットの重曹ドライシャンプー

- 1, ガーゼに重曹を包み、ペットの身体にポンポンと叩きながら満遍なく振りかける
- 2, ブラッシング
- 3, 洗面器に小さじ1〜2杯の酢を溶かし、浸したタオルで全身を拭く(中和)

重曹+クエン酸で健康ジュース

重曹とクエン酸を同量水に溶かすと炭酸水になります。実は、もともと炭酸水素ナトリウム(重曹成分)というのは体内にもある成分です。体内ではすい臓から強いアルカリ性の重曹が分泌されており、反応してクエン酸ソーダになってアルカリ性になります。

「クエン酸」は、梅干しやレモン(柑橘類)に含まれる酸味成分のひとつです。そのため、「脳疲労」や「肉体疲労」の疲労回復には酸っぱいものを食べるといい、と言われてます。また、クエン酸の酸っぱさには、胃液の分泌・胃の活動促進作用があり、それにより食欲を増進させます。

重曹とクエン酸を使って簡単な健康ジュースを作ってみましょう。

食用重曹と食用クエン酸のスッキリジュース

- 1, 水、500ミリリットルのペットボトルを2本用意します。
- 2, 1本には、3グラムの重曹を溶かします。
- 3, もう1本に3グラムのクエン酸を溶かします。
- 4, 重曹水とクエン酸水をそれぞれ1:1の割合でコップに入れて飲みます。

これをお好きな時に飲んでみてください。レモンやライムを浮かべたり、蜂蜜を少し溶かしても美味しくいただけます。

*重曹を水に溶かして重曹水を作るときは、1パーセントの濃度が限度になっています。



☆1日の摂取量の目安です。

重曹は5グラムまで。

クエン酸は5〜10グラムまで。

🚫 癌を患っている方、体内が酸性に傾いている方におすすめです。ブドウ糖は癌の餌だと言われています。癌患者は、みんな酸性体質で、尚且つ、癌も酸性です。

重曹やクエン酸を生活に上手に役立てて元気にお過ごしくださいませ。

ビュラボ仙台パート2の来月の医美同源学活も重曹とクエン酸を使う楽しい企画です。皆様のご参加をお待ちしております。