

こんなもの見つけた 乾燥対策 にはこれです！

寒い冬は肌が乾燥し、顔、手や足の皮膚が傷みやすくなりますね。ハンドクリームや専用の保湿化粧品で肌に潤いを与えていると思いますが、北風が吹くと、目がしょぼしょぼしませんか？風にあおられ、髪にぱさつきはありませんか？今回は、目と髪の毛のお手入れについてです。

朝起きたら、目にごみが入ったようにゴロゴロしていました。あー、またまつげが入ったかなと、鏡とにらめっこ。ゴロゴロするところを何回もみたけど、まつげらしいものは見当たらない。じゃあ、目に見えない白っぽい埃が入ったのだろうと、目を洗ってみたけれど、やっぱり何か異物感がある。まあ、そのうち取れるだろうとしばらく放っておいた。でも、常にはないけれど、何か異物が残っている感じ。おかしいなあ。髪の毛が時々入るのかな？気のせいかな？と考えても、違和感は消えない。

運よく、眼科に予約が入っていたので、早速診てもらいました。そうしたら、「目が乾燥しています。右目も少し乾燥しているわ。」との診断。「えっ、目が乾燥？目っていつも潤っていると思っていただけ、乾燥するんですか？」「そう、年とともに肌と同じく目も乾燥するの。これをあげるから、1日4回点眼しなさいね。」と試用品の薬をもらいました。中身を見たら、「目薬だー！」。ベルギーにも液体の目薬がありました。早速点眼してみると、長い間気になっていた異物感がピタッと止まりました。

そういえば、コンピュータの前に長いこと座っていると、目がしょぼしょぼするときがあったなー。あれが目が乾燥していた(ドライアイ)ということだったんだと、目の使いすぎに気がついた次第です。

あくまでも薬なので乱用はできませんが、処方箋なしで購入できる目薬なので、目の使いすぎが気になる方にお勧めします。これがあるから、コンピュータをもう少しとか、もっとテレビが見られるなどと目を酷使しないで、十分に睡眠を取り、目を休めてください。疲れ目は視力が落ちますので、気をつけましょう。

optive FUSION 10ml=€16.50
コンタクトレンズ使用中でも使えます。常温で保管。使用開始後、6カ月以内使用可。1~2滴/回。一度点眼したら、5分以上間隔を空けて使用すること。かゆみ、痛みなどアレルギー反応があったら、使用を止めて眼科で見てもらいましょう。



お好みのシャンプーで毎日洗髪していますか？ベルギーは乾燥しているので、2日に1度の洗髪でもいいかもしれません。ベルギー人なんて、週に1度しか洗髪しないという人もいますから(笑)。

スタッフがいろいろ試したシャンプー、コンディショナーで、髪の毛がしっとりする品を紹介します。GARNIERのシャンプーUltra DOUXシリーズのアボガドオイル・シアバター入りは、黄色の容器にアボガドとシアバターの写真がついています。シリーズの中で一番人気の高い商品のようで、すぐに売り切れになります。だから、スーパーマーケットで見つけたら、すぐにまとめ買い。アボガドの油はビタミンA、E、B9が豊富で、シアバターノキの種子にある胚から取れる植物性脂肪が髪の毛を潤してくれるようで、シャンプーだけでもしっとりした仕上がりになります。コンディショナーをほんの少しつけるだけで、さらにしっとり感がプラスされ、寒い乾燥風にも耐えてくれます。

容器の表示を見ると、「乾燥から極度乾燥髪の毛用のシャンプー、コンディショナー」とあり、「乾燥した髪の毛に潤いを与え、髪をしっとりした状態に戻し、ブラッシングもしやすくなります」とあります。匂いも自然な香りで抵抗なく使えます。シアバターノキの産地西アフリカの女性は、乾季に入るとこのシアバターで肌を守り、美しい素肌を保っているということです。また、乾燥から乳児の肌を守るためにも、シアバターを使っているということです。

このシリーズのシャンプーは、24種類くらいありますので、アボガド&シアバター以外の商品で様々な髪の毛のトラブルを解消するのも楽しい作業かもしれませんね。いろいろ試して、髪に合う商品を見つけてください。



Languages Unlimited

英語、フランス語を小グループで母国語の先生が教えます。
商業英語、TOEIC、IELTS、個人レッスン €37/時間

新コース「ヨーロッパで生活」
実用コース：文化、習慣、祭り、歴史、観光
有益なフランス語の文を使いながら英語で授業。
15時間 €225

Avenue de Tervuren 204, 1150 Bruxelles
info@languages-unlimited.be www.languages-unlimited.be

AUTOMATIC CARS
VOTRE SPÉCIALISTE DE
LA VOITURE À BOÎTE AUTOMATIQUE

中古車

お求め、売却ご予約の方は是非当社へ！

オートマチック車専門に常時40台前後の在庫を保有し、品質管理をモットーとしています(品質保証1年)。ご予約が立ちましたらお気軽にご相談ください。

Garage Automatic-Cars SA

www.automatic-cars.be

Rue du Tige 125, 4040 Herstal

Tel : 0472 93 00 72 Mr. Fabio Ferraro (仏/英語)