



自然派美容室ビーフェイス  
練馬区旭町1-15-5  
TEL 03-3976-1201  
http://www.b-face.co.jp

## ◆ 私は、何も知らない！

私たちは、意外と意味を取り違えて覚えていたり、そうだと決めつけていること・・・そして、それが当たり前のように使われていて通用していることが驚くほど多い・・・

私たちは、知っている事よりも知らない事の方が何百倍も多いと言う事を理解すると物事に対してもっと素直に謙虚でいられる気がする。

たとえば、「銀ブラ」私は、銀座をブラブラするウィンドショッピングのことだと思っておりましたが、その語源を調べてみると、「銀座でブラジルコーヒーを飲む」ということらしい。大正時代、慶応の学生が言い始めたそうです。銀座八丁目、中央通り沿いには、美味しいブラジルコーヒーを出しているお店

「カフェパウリスタ」が今もあるそうです。

この事は、どうしてもよい事のように思いますが・・・

『水に棲み水を知らぬ魚』

魚は・・・

水の中に棲んでいます・・・

「水の存在」を知っているのでしょうか・・・

恐らく・・・

釣り人に釣られ・・・  
水からあげられたとき・・・  
今まで・・・

「水」の中に棲んでいたことを知り・・・

「水」のありがたさも知ることができません・・・

では・・・

「人間」はと言いますと・・・  
どうでしょう！

空気の中に棲んでいて・・・  
空気の存在・・・

ありがたみを・・・

「知らない・・・」

公害でまともな空気が吸えなくなったり・・・

喘息などになって・・・

思い切り呼吸ができなくなったとき・・・

はじめて・・・

「空気」のありがたみを知るのかもしれない・・・

また、「人は、幸せの中に棲み」その・・・

「幸せの存在を知らない」きれいな水が飲めた・・・

雨風しのげた・・・

安眠ができた

裸でない・・・

飢えていない・・・

痛いところ・・・

痒いところがない・・・

暖かく・・・

柔らかい布団に寝れて・・・

家族がいる・・・

よく考えてみると・・・

「幸せなこと・・・」  
沢山、あるのですが・・・  
空気のように・・・

そこにあるのが「当たり前」になっていないでしょうか・・・

「当たり前」と言う事は、何一つ無いと言う事を理解しましょう。

~~~~~  
私たちが住んでいる地球は、「水の惑星」と言われていますが、実は、人間の使える水は地球上に存在する水全体の0.01%以下しかありません。その中でも100%水道が整備されている国は、わずかに11カ国です。



イギリス・スイス・カナダ・スウェーデン・ノルウェー・デンマーク・フィンランド・アメリカ・オーストリア・ベラルーシ・オーストラリア

先進国を中心に水道は完備されていますが世界で僅かにこれだけしかありません。

日本でも水道普及率は、**95.7%**なのです。

一応、今、日本は、安心して水道水を飲むことが出来ますが水道水が飲めて当たり前ではないのです。



多くの国ではミネラルウォーターを購入して飲んでいたり、雨水をためて飲料水にしたり・・・

もっと悲惨な所は泥水までも口にしている国もあります。

戦争や・・・

大きな災害にあえば・・・  
今、書いてきた事は・・・  
全て当たり前では

なくなります・・・

きっと・・・神様は・・・

私たち人間が・・・

今、書いてきた事が・・・

「当たり前・・・」と

なったとき・・・

本当は・・・

「当たり前・・・」ではなく

「ありがたい・・・」

「本当に・・・」

「ありがたいことなんだ」

と気づかせよう・・・と

大きな天災や・・・

戦争を起こすのかも

しれません・・・

でも・・・それでは・・・

「愚か」ですね・・・

そのような悲劇を

与えられなくても・・・

私たちは・・・皆・・・

「幸せの中に

棲んでいる事」を・・・

一人ひとりが知る（悟る）

ことが大事なのでは・・・

「ああ・・・」

「ありがたい・・・」と

いつも・・・

気づいていなくては・・・

なりませんよね・・・

あなたは、今・・・

「何」に・・・「感謝」を・・・

してるでしょう・・・

私は、皆さんに感謝して

いま～す。♡♡♡

~~~~~

皆さんも知っている

と思いますが人間の体は、

ほとんど水です。

性別や年齢で多少差は

ありますが、

胎児では体重の・・・約90%

新生児では・・・約75%

子供では・・・約70%

成人では・・・約60～65%

老人では・・・約50～55%

を水が占めています。

また、体重の約13分の1を

血液が占めています。

たとえば、

体重40Kgの人の場合

水分量は・・・約28Kg

血液量は・・・約3.1Kg

となります。

脳は、85%が水分と言われ水を飲むと脳は活性化するそうです。

水って、ホントに大事ですね♡

寝ている時も体は働いているので思っている以上に汗をかいています。

呼吸による水分の放出を

含めて、平均約500ml

多い時には1リットルもの

水分が失われ、起きると

体はカラカラに・・・

血液はどろどろ・・・に

なっています。

寝る前に水分を補い体内の水分量を満たしておくことが重要。

目覚めに一杯も大切です。

(お酒じゃないですよ)

日本の水は、軟水と言う事は知っていると思いますが？

軟水と硬水の違いは？

おわかりでしょうか？

やわらかいお水と・・・

かたいお水・・・と字を見るとそうなります。

これは、ミネラル分が少ないと軟水になり、多いと硬水になります。

ミネラル分の多い水はあまり美味しくありません。

日本の国土は山地が急峻で平野地帯が狭いため、高地から低地への水の流れが速く、雨水の多くは河川を通り、短時間で海に流れ込むため地層中のミネラルを吸収する時間が短い上に火山地帯でミネラル分の少ない地層が多く、地中の鉱物成分があまり溶け込まないため、日本の水はミネラル分の少ない軟水になるので、やわらかく美味しく感じる、のど越しの良い水になります。

では、硬水とは・・・主にヨーロッパのお水は、硬水です。

ヨーロッパは平坦な大地が広がるため、水は地中に

長い時間、滞在してミネラル分の多い石炭岩の地層を、ゆっくりと時間をかけて濾過されている。そのため、地中のミネラルを多く含んだ硬水となります。

意外とミネラル分の多い方が美味しいように思うかもしれませんがミネラル分の少ない軟水の方が飲みやすく美味しく感じます。



日本人には硬水を飲むと下痢を起こす人もいます。便秘症の人で硬水を常用している人も・・・モデルさんにも愛用者は多く、健康のためにと飲用している人もかなりいるようです。硬水に含まれる主なミネラル成分は

カルシウムやマグネシウムで、カラダに欠かせない栄養素です。



カルシウムは骨や歯を丈夫にし  
マグネシウムはカルシウムの働きを助けて血流を整えます。

日本にも比較的、飲みやすいミネラルウォーター(硬水)が売られていますので一度チャレンジしてみてください。

軟水・硬水と説明しましたが他にもアルカリイオン水や酸性水・・・そして、水素水とお水はいろいろあります。

当店もオープン当初から水の大切さを知っていたのでいろいろのな水を施術に使ってきました。

今もシャンプー台では、マイクロバブルのシャワーヘッドを使用・・・

(微細な気泡が毛穴の中まで入り込みすっきりと洗い流せます。)

また、パーマやカラーリング、そして、ブローの初めに用いているお水がとても優れ物なのです。



このお水は3つの源泉をブレンドした温泉ミネラルと4種の植物ミネラルから作った濃縮ミネラル液で水に完全に溶けた状態の

イオン化ミネラルが髪やお肌に浸透し、紫外線や乾燥、パーマやカラーの薬剤ダメージを抑えます。

そして、このお水は、なんと「-300ミリボルト超！」と驚きの酸化還元電位なのです。

このお水は、お風呂上りに

全身に使うとプラスの電位の体が瞬時にマイナス電位に代わります。

☆酸化還元電位(ORP)とは、酸化(サビ)させる力と還元(サビを戻す)させる力を電子量で表したものでマイナスになるほど電子の量が多く還元して髪の毛や肌が健康になり、プラスになるほど電子の量が少なく髪や肌が荒れるのです。

ちなみに水道水は

+400~+800位です。

もう一つ当店では、パーマとカラーの施術の間にフルボ酸を酸性水で15倍に希釈した水を使っています。これは、薬剤による酸化をゼロに近づける(還元)ためにしています。

お水はいろいろな要素があります。

場面にあったお水を選んで使っていくと髪や肌だけでなく健康にも大変役に立ちます。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

## ☆悩みは一種の

### アルコールと同じ!!

アルコールは飲めば飲むほど酔ってしまいます。悩みも悩めば悩むほど悩みが増えていきます。

国立福岡大学の「飯田史彦」先生の発表した論文中にこんな事が書いてありました。「自分の人生は生まれる前に自分で決めて生まれてきている・・・」というのです。

実は飯田先生は輪廻転生を否定するために長い時間を費やし調査、研究した結果、人は常に輪廻転生している。と言う結論に達し、学会で発表したのです。

初めは学者のくせにとかなり非難をされたようですが次第に同調する人も出て、今はこの論文は本になっています。

この、お母さんとお父さんの子供にと、自分で決め生まれるのだそうです。また、貧乏や体に障害が

あつたりと言うのも実は「自分の学びのため」にと「自分がシナリオを書いて生まれてくる」というのです。

本当か、どうかは・・・わかりません。

しかし、そう考えた時、私は心が少し軽くなりました。

人生の悩みや波瀾は・・・「自分が決めてきたこと」だから「超えられないものはない」

この世は「修行」と良く言いますが、とかく我々は、苦しみが続くと「未来」を憂い・・・「過去」に囚われたままになります。

この生き方は未だ来ない未来を考え・・・

過ぎた過去を思い出して悩んでいるのです・・・

人生には・・・実は・・・過去も・・・未来もなく・・・「今しかない」のです・・・「今」「今」「今」の・・・

連続が・・・「人生」です・・・「今」を大切にしましょう・・・皆さんの「今」目の前に・・・「何」がありますか・・・??



良いとこだけを見てみましょう・・・

可愛い子供たちの顔  
綺麗な青空  
きれいなお花  
気心の知れた友達  
大好きな趣味  
そして、素敵なパートナー?

とにかく・・・

「今」を・・・

「楽しく」生きよう・・・

「今」を・・・

楽しもう・・・

だって・・・

明日の命だって・・・

今日の命だって・・・

何の保証もないのだから・・・