

今年も、年の半ばは近くまで過ぎました。月日の過ぎるのは、早いですね。六月をイメージすると、ジューンブライド。そして、梅雨をイメージする人も多いのではないのでしょうか？

雨が続きと部屋の中は、湿っぽくなりますね。うっかりすると、カビが生えて、「しまった！もつと換気をよくしておくべきだった」と後悔をするハメになったり。

皆さんは、カビの除去をどんな風にされていますか？強力なカビ取り剤で、一度と生えないようにしっかりとカビを除去しますか？カビ取りをした後は、確かにカビは除去でき、すっきりした気持ちになります。でも、それと同時に使う人の皮膚を守っている美肌菌まで、根こそぎ死滅させていることを理解した上で使われているでしょうか？カビ取りと美肌菌は、別箇のものとして捉えている人も、中にはいらつしやるのではないのでしょうか？

皮膚(肌)は、見た目をきれいにするためのものだけではありません。皮膚は、内臓をしっかりと保護する役目も担っています。ですので、健康であるために、皮膚のケアを疎かにすると、肌トラブルだけでなく、内臓にも影響を及ぼすことになりかねません。

健康な人とは、身体に棲みついている常在菌の数で決まるようです。

発酵食品をよく作る人や、土いじりをする人は、発酵菌や土壌菌が、自ずと身体にたくさん付着するので、皮膚が丈夫になっており、外からの刺激も防御でき、病気になるにくい健康な体になっている筈です。

私たちは、日々生活する上で、微生物の存在を忘れては、快適な日々を送れないようになっていきます。

地球は循環しています。このサイクルを崩さないように、私たちひとり一人が、意識を高く持って、環境を汚さない生活を心がけていくと、皆が元気になると思います。

## ☆ 今月の開運 ☆

新月：6月 5日(土) 3:00  
満月：6月20日(月) 11:03

- 「運」が良くなる毎日の行動習慣10ヶ条
  - 1) 明日着る洋服は前日の夜に決める
  - 2) 寝る時は部屋をなるべく暗くする
  - 3) 毎朝窓を開けて室内を換気する
  - 4) 瞑想する(5分間、目を閉じ、呼吸を整え、心を落ち着ける)
  - 5) 姿勢をよくする
  - 6) いつも笑顔でいる(口角を上げる)
  - 7) 良い口癖を意識する
  - 8) 運動する。運動とは、運を動かすの意味です。
  - 9) オフィスのデスクの上は、常にスッキリ保つ。
  - 10) 靴をピカピカに磨く。

- 招財宝日  
財運増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。  
6月10日(金)
- 健康長寿日  
この日にシーツやパジャマを取り替えるのがおすすめです。  
6月5日(日)
- 一粒万倍日  
新しいことを始めるのに良い日とされています。  
6月16日(木) 6月28日(火)
- 今月のラッキーカラー  
スカイブルー・青・グリーン

## ◎ YH化粧品からのお知らせ ◎

アメブロで、アトピー情報サイトを立ち上げ、本格的に始動したのは、先月の下旬。

そして5月24日に日本ブログ村で、アトピーのカテゴリでランキングに参加しました。

翌25日には5位にランクされ、さらに26日に早くも2位にランク入りしました。

こんなに早くランク入りしたのは、このブログを立ち上げる前に、重篤なアトピーの人が、アトピーを完治させるために、多くの人に質問を投げかけた内容を、ネットで千件集め、その質問に対しての回答をアメブロで、発信しているのが、一番の大きな理由だと思っています。

みなさんも、これは聞きたかったという内容も、きっとあると思います。

ご参考にしていただけますと、励みになります。

「アトピーニキビお悩みアドバイスブック」で検索してみてくださいね。アドレスは以下になります。

URL : <http://ameblo.jp/atopy-jyoho/>

## 肌トラブルが 改善した事例

使用しだして5カ月が経ちましたがお肌の調子は良いです。

顔の粉吹きは、もつ全く出ませんし、肌が荒れることも無くなりました。

今まではお風呂での洗顔後の肌がつっぱる状態だったのが、全くというほどつっぱりませんし、何しろ肌が柔らかくなった気がします。

腕のアトピーは時々忘れた頃に少し痒くなって、赤くなったりしますが、以前のような赤さではありません。

ステロイドとはもつ全く無縁になつていられるのも、薬用YHエッセンスのおかげですね。使用する量もかなり少なくてすむようになってきているので本当に嬉しいです。

今までは化粧品のプシーをしていたのですが、少しずつ肌が変わっていくのを実感できたと同時に、今後ともずっと変わらずに愛用していきたいと思っています。

N・A  
様

## 微生物が分解してくれる万能発酵液洗剤

「えひめAI」という洗剤は、ご存じですか  
成分はすべて食品からできている発酵洗剤です。  
汚れは微生物が分解してくれるので、よく落ち、しかも排水溝もきれいになります。  
愛媛の方が開発された物ですが、作り方を一般公開もされています。

えひめAIの特徴：

換気線、台所の排水溝の洗浄・食器洗い、お風呂場のカビ取り、洗濯物の洗浄、トイレの便器の汚れ、植木の肥料・・・、消臭剤に、えひめAI 1本あれば、家庭内の洗浄がすべて賄えます。

えひめAIへの関心度は高く、一昨年、昨年とFBでご紹介しましたが300ほどのシェアをしていただきました。FBのタイムラインの記事がかなり下になっているにも関わらず、今年も引き続きシェアをしていただいている状態です。市販品もありますが、2Lで2,300円します。発酵するのに適した時期今、まさに旬ですのでぜひ、作ってみてください。

材料：

納豆	20粒
ヨーグルト	500cc
砂糖	500g
ドライイースト	40g
お湯 (35℃前後)	900cc
ペットボトル (2L)	1本

作り方

- 1) ボウルか、ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- 2) ペットボトルに入れて、日向において1週間発酵させる。

一回目の作ったものを、後2回は培養できます。  
2回目以降から、納豆、ヨーグルトは不要。砂糖とイーストのみです。

2回目以降のレシピ

一次発酵液	1L
ドライイースト	40g
砂糖	500g
水	9L

以上の分量で、2Lのペットボトル5本分 (10L) が作れます。  
3回培養した場合、100Lの液が作れます。



～ YH化粧品 株式会社やまひら ～



Webサイト：<http://www.yamahira.co.jp/>

〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F  
TEL 045-910-5447  
FAX 045-910-5478



YH化粧品開発者  
株式会社やまひら  
代表取締役 平井里枝