

2017年も、最後の月になりました。皆様は、良き年であったでしょうか？  
ワイエイチ通信も、今月で丸二年情報発信してきました。皆様に、少しでも役立てていただけていますでしょうか？

年の最後の月、何かとやるべきことが多い月でもありますね。そして、忘年会、クリスマス、新しい年、お出かけの多い月でもありません。お肌の方は、乾燥していませんか？

どのような肌のトラブルにも対応しているのが、薬用YHエッセンス（美容液）です。ミネラルバランスの良い水（天然鉱泉水）に含まれる豊富なミネラル。特にマグネシウムが細胞を活性化させ、傷んだ皮膚を修復する作用があることは、既にデータから明らかになっています。マグネシウムは、痒み成分のヒスタミンの分泌を抑制する効果もあり、ステロイドが必要な人にも、薬用YHエッセンスで対応できます。

◆ミネラルバランスの良い水の

1.. 体や皮膚の傷んだ細胞を修復する作用があります。

2.. 殺菌作用があり、ニキビ菌を死滅させます。

3.. 高い保湿効果があります。しっかりと水分補給のできた肌には、外からの油分の保湿は必要ありません。

4.. 美白作用があります。一般的な美白クリームは、有効成分を真皮に届かすために、バリア層を破壊する合成界面活性剤が含まれており、その使用にはリスクを伴います。

5.. 紫外線吸収作用がありますので、薬用YHエッセンスで、しっかりと保湿ができていれば、紫外線対策は、殆ど必要ありません。

## ☆ 今月の開運 ☆

### 幸運を呼ぶ12の習慣

#### ◆感謝と祈りでこの1年を締めくくる

一年間に起きた出来事の一つひとつ振り返ると、「あの人にはあの大変な時に本当にお世話になった」といった感謝の念がじわじわと湧き上がってくるのではないのでしょうか？

こうした感謝の気持ちを改めて心に留め、伝えることができる相手にはきちんと、「ありがとうございました」と伝える。これが一年を悔いなく締めくくり、新しい年を幸運に恵まれたものにする為にな不可欠な「運の習慣」の一つです。

感謝は徳分を生み出します。

自分が積み重ねてきた徳分を人に与えることで、運はさらに高まります。

#### ○ 招運財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。  
12月11日（月）

#### ○ 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ススメです。  
12月27日（水）

#### ○ 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。  
12月3日（日）、14日（木）、26日（火）

#### ○ 12月のラッキーカラー

黄色と白

## ◎ スタッフの声 ◎

「一年の計は元旦にあり」といいますが、

新しい年に幸運を呼ぶためには、

三が日の過ごし方がとても大切です。

自分と、自分以外の大切な人々が

新年も幸福でいられるよう、三が日は

「祈る」「楽しむ」「分かち合う」。

こうした思考が、運を開き、

未来を変える一歩となっていきます。



## 美肌作りの基本は洗顔

美肌作りの基本は、与えることよりも、落とすことが基本です。汚れがしっかりと落ちていない肌には、どんな高度のケアしても肌には有効成分が浸透していきません。洗顔料は、すぐに洗い流すので、安い洗顔料で十分と、洗顔料の中身を重視しない人もいらっしゃると思うのです。

ですが、品質が良くない洗顔料は、合成界面活性剤が、何種類も配合され、陽イオンの活性剤まで入っています。そして、固形の粹練洗顔石鹸以外、殆どの洗顔料は、弱酸性ですので、毛穴が開きません。70%の皮脂とタンパク質の汚れが落ちていません。

これが、毛穴を詰まらせ酸化して、黒ずみや炎症を起こしてニキビの原因になっています。

洗顔後、きちんと汚れの落ちた肌は、くすみもなく、透明感のある肌になっています。そして、肌をつまむと、キュツキュツと肌は、鳴っている音がします。

このように考えますと、スキンケアで一番お金をかけるところは、洗顔料ではないかと思うのです。

YHソープ（粹練洗顔石鹸）は、七成分しか入っていません。洗顔料の選び方の1つの目安は、配合成分が七つまでといわれています。それは、合成界面活性剤が配合されていない証になります。



# YH化粧品 の 自然流生活

## マグネシウムは、奇跡のミネラル

ミネラルは、5大栄養素の一つです。

「酵素なくして生命なし」といわれていますが、その酵素の素になっているのが、ミネラルです。そして、ミネラルの中でも、マグネシウムが不足すると、体に様々な不調が現れてきます。

例えば、私たちの体内で、血中カルシウム濃度を一定に保つマグネシウムが不足するとカルシウムが骨から溶けだしやすくなったり、居場所を間違えて骨以外の部位に蓄積したりします。

牛乳には、カルシウムのコントロールに不可欠なマグネシウムが殆ど含まれていません。

カルシウム不足が原因で起きるといわれている「骨粗しょう症」は、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムや動物性たんぱく質の摂りすぎによって起きている病気です。

カルシウムとマグネシウムは、2：1の割合でバランスよく摂ることで、免疫系や神経系などあらゆるシステムのスイッチをオンとオフを適切にコントロールしてくれます。

私たちが普段から溜め込んでいるストレスも、マグネシウムによるホルモン生成の調節などによって、スッキリと解消されていきます。

マグネシウムを十分摂取するよう心がければそれだけで寿命を延ばすこともできます。また、近年突然死が多いですが、原因はマグネシウム不足によるもの、だそうです。

YH化粧品が、皮膚科でも改善できない、クレーター、凹凸、アトピーが改善できるのは、マグネシウムが理想の比率で含有しているからです。

マグネシウムは、アトピーの痒み成分のヒスタミンの分泌を抑える効果もあります。

### 自分で作ってみよう♪ ミネラル豊富な 鯖の水煮缶の作り方

材料：  
鯖 1尾  
酒 100cc  
塩 小さじ 1/2  
水

1. 圧力鍋に鯖、酒を入れ、鯖が十分かぶる位の水を注ぎ、圧力を加えて30分煮る。



かぼちゃの鯖缶煮

### ☆アレンジレシピ☆ かぼちゃの鯖缶煮

かぼちゃ	1/4個
鯖水煮缶	1缶分
酒・みりん	各50ml
醤油	大匙1
水	100cc

#### ～作り方～

1. かぼちゃは、大き目に切る
2. 鍋にすべての材料を入れて火にかける
3. かぼちゃが柔らかくなったら出来上り。

ワイエイチ通信バックナンバーをご覧ください。  
<http://www.yamahira.co.jp/newsletter/index.html>

### ～YH化粧品 株式会社やまひら～



公式サイト：<http://www.yamahira.co.jp/>  
アトピーニキビ肌 お悩みアドバイスBOOK：<http://ameblo.jp/atopy-jyoho/>  
〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F  
TEL 045-910-5447 FAX 045-910-5478