

アウトドアが気持ち良い季節ですね。非日常的な生活は、運氣がアップするともいわれています。

アウトドアで、一番気になるのは、虫刺されではないでしょうか？私たちが何気なく使っている虫刺されの薬の中にも、ステロイド剤が入っているのを、ご存じでしょうか？

風邪薬にも、花粉症の薬にも、点鼻薬にも、ありとあらゆる常備薬に、ステロイド剤が使われているのが、現状です。

ステロイド剤は、一瞬にして痒みや、痛みを取り除いてくれ、とても便利な薬です。ですが、一瞬にして効果が得られる薬は、副作用で苦しむことにもなります。例として、アトピーの方の後遺症でも、理解できると思っています。

薬を用いる時は、必ずパッケージや容器の裏の成分表を確認してから求める習慣をつけたいですね。

アウトドアに、YHローションAが、威力を発揮するのを存じでしょうか？若葉の美しい五月、虫刺されにも、うっかり日焼けや日光湿疹にも対応しています。

YHローションAのベースになっている天然鉱泉水のミネラルに殺菌作用の効果です。

皮膚は、体全体を一枚の皮で被っている臓器。ですので、使用目的別に使い分けなくても、YHローションAがお手元にあれば、体全体の殆どの皮膚トラブルに使えます。

## ☆ 今月の開運 ☆

### 幸運を呼ぶ12の習慣

「寝る前の瞑想」を習慣にする

寝る前に瞑想を行ない悩みや心配事をリセットする。そこで大切なのが「身体の疲れを感じたときにはまず心を癒す」ということです。

心を癒すために必要なのは、ゆとりです。1日の中で少しでも自分が自由になれる時間を持ち、ストレスで固くなった心を解きほぐしましょう。

ぜひ習慣にしたいのが、寝る前の瞑想です。目を閉じ、心を無にして何も考えない状態を作ることです。あれこれ思い煩うことが多いと、心は確実に疲れま。こうした悩みや考え事を、瞑想によって一旦手放すのです。

#### ○ 招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

5月18日 (木)

#### ○ 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。

5月21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。

5月19日 (金) 31日 (木)

#### ○ 今月のラッキーカラー

黄色と白

## ◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品の寺島です。

新緑がキラキラと輝く爽やかな季節になりましたね。ところが、気候とはウラハラに体がだるく感じたり、気分がスッキリしなかったり「五月病？」なんて思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気温や環境などの変化の多いこの季節は、自律神経の乱れから体の不調を感じやすい時期でもあります。

1日を元気に過ごすために少し早起きして体を動かしてみませんか。朝活にピッタリの簡単なヨガのポーズをご紹介します。

### △ ダウンドッグ (下向きの犬のポーズ) △

手のひらと、足の裏をマットにぴったりとつけて腰を高く持ち上げる簡単な目覚めのポーズです。

1. 四つんばいになり、手と脚を肩幅に開きます。
2. 息を吐きながら脚を伸ばし、腰を上げます。
3. 足だけ後ろにステップバックして、おしりを頂点に休んで三角形をつくります。
4. 呼吸に気をつけながら 10キープ。  
1~4ゆっくりと3セット行う。

膝が曲がっても構いませんので、背筋を伸ばすことを意識して下さい。血液循環を良くし、自律神経にも働きかけますので、目覚めに倦怠感や疲労感のある方は是非お試しになってみてください。



## 公式アカウント

LINE@  
始めました

1..1トークでパーソナルなアドバイスが可能になりました。

ご自宅にいながら、豊富なYHアドバイザーがあなたのお肌のお悩みを解決いたします。

こんな皮膚トラブルが起こったのですが、どう対処したらよいの？や、ご使用方法についてのご質問など、ささいなことでもお気軽にご相談ください。折り返しお返事をさせていただきます。

お写真を送信いただければ、より詳細なアドバイスが可能です。

現在お友だち登録をいただいた方に抽選で、「YHルーセントパウダー」をプレゼント中。その場で結果が分かる楽しい引きです。お得な情報も配信予定ですので、ぜひご登録お願いいたします。

## ★ ご登録方法 ★

ID検索「@subadabi」で検索してください。

QRコード



## 薬草、野草を摘みに出かけませんか？

自然が、長い冬のもどろみから目覚める季節。

ヨモギ、タンポポ、スギナ、ノビル、オオバコ、ノゲシ、ヨナメ、タラの芽、ハコベと次々と野草が顔を出してきています。

これらの薬草や野草は私たちの体の汚れた血を浄化し、体を丈夫にしてくれる力を持っています。

冬の間休の中に溜まった毒素や、足りなくなった成分をいきおいよく芽吹く野草が補給し、体の大掃除をしてやがてくる暑い夏に備えてくれます。自然からのやさしい愛にあふれた贈り物です。

有難くいただきたいですね。

### ○野草を煎じる

金物を使うと化学変化を起こし、成分が変わったりします。土瓶や土鍋がベスト。ない時はホーロー引きのやかんで煎じましょう。煎じる量の目安は、2/3くらいになるまで、30分くらいかけてじっくり煮詰めてください。蓋をあけて煮ると、揮発性の成分が出てしまうので、蓋を少しずらして煮出すようにするのがポイントです。

### ○調理する

野草は、殆どが全草を摂取します。野草の命を丸ごといただくことになるのですから、体の一部に効くということだけでなく、私たちの体の全身に効くということです。種類の野草でなく、時々別の野草も混ぜて使うと、別の成分が入ってより体に有効に働きます。同じ野草ばかりでは、体が馴れて効かなくなることもあります。

野草にはアクの強いものが多いので、アク抜きは塩で。あまりアク抜きをすると、ビタミン、酵素などの成分が失われます。

### ○保存する

採取してから一日ぐらいいは、陽に当てて干し、それから風通しのよいところにぶら下げて陰干しします。よく乾燥したら紙袋に入れて密封して、タンスの上などの高いところに置くと湿気を呼ばずに保存できます。

※季節に自生している野草を摘んで乾燥しておく、薬湯になったり、薬草茶に使えます。



乾燥させた野草



よもぎ素麺 (酢醤油を添えて)



椿ジャム



セイヨウカラシナのワインゼリー

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