

新米が美味しい季節ですね。十一月生まれの人に、ノーベル賞受賞者が多いといわれています。理由は、赤ちゃんと、新米を食べるお母さんの母乳を飲むからだという事らしいです。

お米は、日本人の主食。殆どすべての栄養素がお米には含まれています。

お米は、糖質の中でも多糖類です。体を温め、老廃物なども排泄する作用があります。

肌をきれいにしたいのであれば、やはり60兆個の細胞が活性化するエネルギーの高いものを摂ることがカギとなります。

この八月から、ヤフーの知恵袋で、アトピーやニキビ、毛穴問題を抱えている方の質問の回答をさせていただきます。

お陰様で、「ニキビケア」「スキンケア」のカテゴリマスターの肩書きをいただきました。「アトピーケア」でもいただけるように、今、精一杯皆さんの質問に回答させて頂いています。

肌トラブルを抱えている人の殆どが全成分を確認しないで、周りの評価が良かったので、という動機で商品を買われています。

使用感がい程、合成界面活性剤の配合率が多くなり、それが肌トラブルの大きな引き金になっています。

もう一つは、過剰なケアをして、肌に負担をかけすぎていることです。

ケアの基本は、洗顔と肌への水分補給だけで、それ以上のケアは必要ありません。

## ☆ 今月の開運 ☆

### 幸運を呼ぶ12の習慣

#### ◆別れる相手にも感謝を！

喧嘩やトラブルなどで、それまで仲良くしていた相手と別れる時があります。

そうした相手にいつまでも、恨みの感情をいだいていたりすると、運気は下がります。

また、ネガティブな感情を抱いたままだと良い出会いを引き寄せることもできません。

運気を上げるためには、「いろいろあったけど、分かれてくれて、ありがとう」と、相手に感謝することです。

ポディティブの波動によって過去を上書きすることで、新しい未来が開けます。

#### ○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。

11月16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。

11月11日 (土)

#### ○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。

11月9日 (木)

#### ○11月のラッキーカラー

茶色と黄色

## ◎ スタッフの声 ◎

寒くなってきましたので、窓を締め切って過ごす時間も多くなりますが、室内のにおいや湿気が気になりますね。

お部屋に、竹炭を置いてみて下さい。

竹炭には、目に見えない小さな穴がたくさん開いていて、消臭・脱臭効果、除湿効果があります。

消臭スプレーや、芳香剤などは、化学物質を用いて人工的に作られた香料でにおいをごまかしていることになる上、体やお肌にも強い刺激を与えます。竹炭は安心安全でまさに天然の空気清浄機と言えますね。

また、においや湿気を吸収してくれるだけでなく、電磁波のカットにも効果があると言われていますので、PCの脇などに置くのもおすすめです。

YH化粧品の事務所でも竹炭を置いてあります♪



寺島

## 肌トラブルの原因

体の冷えは、万病の元ですね。基礎体温を上げると、病気になるにくい体になる、といわれています。

体の冷えに対し、肌の乾燥はあらゆる肌トラブルの引き金になります。肌に不足している水分を浸透させることで、肌細胞は、活性化しますから、肌トラブルが起こることは、殆どありません。

肌に水分が満ちていると、肌細胞は活性化し、傷んだ肌細胞が修復されるからです。

そして、水分のあるところは、うるおい成分の皮脂が分泌されやすくなります。水分と皮脂が混ざり合い、クリームが作られます。

このクリームは、肌の内側で作られていますので、しっかりと感を長く持続できますので、冬の乾燥期にも肌荒れを起すことはありません。

肌トラブルを抱えている人は、肌に水分が不足しているため、肌細胞は、活性化できず、このクリームが作られていないのです。

肌トラブルを治すには、肌に不足している水分を浸透させると、このクリームが作られるようになります。どんな肌も卵肌に変わっています。

## 歯型に合わせた食べ物で健康に！

人の歯は全部で32本。

臼歯が20本・・・穀物用の歯 62.5%  
 門歯が8本・・・野菜・海藻の歯 25%  
 犬歯が4本・・・肉・魚用の歯 12.5%

5：2：1の割合になっています。

この割合は、戦前の日本人が食べていた食の割合に近いのです。

主食が6割といっても、米や雑穀の他に、豆類、パスタやうどん、蕎麦など五穀の仲間です。主菜は、季節の野菜・根菜を中心に、主食の半分程度です。

動物性のものを食べる時は、毒消しの分を含め、3倍以上の野菜を摂るようにしたいですね。栄養学の知識などなくても、歯型に合わせた食事をしていれば、健康で寿命をまっとうできるようなっています。

そして、主食の穀物は、細胞をゆるめすぎず、締めすぎず、ほどよいバランスで活力をつけてくれますので、どんな体質にも合います。

人が生きていく上で、一番多く必要とする栄養素、それは体内に入ってエネルギーに変わる糖質です。

同じ糖質でも、血糖値を上げる砂糖や果糖と違い、穀類は臓器やホルモンや、神経系統を痛める心配はありません。そして、脳の栄養素は、ブドウ糖だけです。

今、お店で売られているものは、野菜や果物などの生鮮品を除いて、殆どが食品添加物が入っています。

食品添加物が入ることで、食べ物が本来持っていた「いのち」がなくなり、添加物は、体内に残留して、生理機能を狂わせます。

自分が口にしたい物が、体を作っているとしたら、やはり自分の手で、添加物のない食事に行きたいですね。

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く、その中でもビタミンAとCの含有量が多いです。昨年のこの時期に、柿酢のレシピをご紹介させていただきました。

今回も、簡単にすぐに作れる柿プリンをご紹介します。



### 柿プリンのレシピ

- ・完熟柿 2個(300g)
- ・豆乳 柿の1/2の量
- ・バニラエッセンス

- 1) 柿は皮を剥き、一口大の大きさに切り、ミキサーで攪拌する。
- 2) 1)に豆乳とバニラエッセンスを入れて滑らかにし、容器に入れて冷やし固める。



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