

食欲の秋。実りの十月。日焼けした肌も落ち着いてきた頃ではないでしょうか？

2、3か月前から、ヤブー知恵袋で、アトピーやニキビなどの肌トラブルを抱えていらつしやる方の質問に回答させて頂いています。

アトピーやニキビの質問は、勿論多いのですが、その中でも毛穴の黒ずみと開きが、群を抜いています。有名な皮膚科で受診したい、毛穴専門の所で施術を受けたい、と皆さんの悩みは深刻です。

結果には、必ず原因があるので、専門医に行く前に、原因を突き止めて、それでも解決されなければ、専門医に頼るのもアリかな、と思ったりしています。

先ず、毛穴で悩んでいる人の共通点は、石鹸洗顔しないでクレンジング剤だけで済まされていた結果なんですね。クレンジング剤は、弱酸性ですので、毛穴が開かないので、皮脂やタンパク質の70%の汚れが肌に残って、それが酸化して黒ずみや、毛穴の開きになっています。

汚れは、アルカリ領域でのみ落ちます。固形の洗顔石鹸は、弱アルカリです。毛穴の開きや黒ずみを防ぐには、日頃からクレンジング剤洗顔ではなく、固形の洗顔石鹸で、ご自分の手で丁寧に泡だてたぬくもりのあるキメ細かな弾力のある泡で洗う習慣をつけたいですね。

キメ細かな弾力の泡は汚れを吸着する力に最も優れています。

☆ 今月の開運 ☆

幸運を呼ぶ12の習慣

・3つの習慣を実行！

1. 社会問題、2. 人の心、3. 事前準備の3つが重要なキーワード

瞑想と祈りを絶やさず本質に基づいた仕事を行う。

◆人間的な成長が、ビジネスにも良い影響を与える仕事とは収入を得るためのもの・・・そう割り切って日々働いているかもしれません。

目先の利益にとらわれている限り、仕事運は何時までも向上しないということを肝に銘じること。

1. 視野が狭い為に、新しいアイデアが生まれにくい
2. キャリアを積んでいても、人間的に未熟な為、有力な人々の協力を得ることができない

○ 招戦吉日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をきする。

10月27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ススメです。

10月22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。

10月6日(金) 17日(火) 29日(日)

○ 10月のラッキーカラー

ブラウン

◎ スタッフの声 ◎

YHスタッフ、堀家です。

秋になり、空気が乾燥してきました。カラッとした空気は気持ちがいいですね。そして、秋といえば、中秋の名月。今年も10月4日(水)だそう。ちなみに満月は、2日後の10月6日。

月を眺めるのが好きな私は、この時期は特に、月の満ち欠けを楽しんでいます。満月が近くなってくると、家の灯りを消して、天窓から差し込む月明りを楽しむこともあります。結構明るくて、街灯の少ないところでは、月明りを頼りに夜道を歩く…というのが、とてもよくわかります。

また、星を眺めるのも好きな私。これから冬に向けて、どんどんと空気が澄んでくるので、夜空を眺めるのが、より一層楽しくなります。

みなさんも1日の終わりに、夜空を見上げてみませんか？

堀家



病気を治すのは、 自分自身！

体に少しでも異変があると、すぐに病院にかけつける人もいらつしやると思うのです。

大事をとることは、とても大切なことです。ですが、薬や検査などの医療行為は、必ず副作用があることを理解することも大事だと思いませんか？

私たちは自然界の一部。です。私達の体には、健康で生きていく上での機能が、きちんと備わっています。少し無理をしても元へ戻ろうとする力が働きます。

そこに、薬や検査を必要以上にする、自己治癒力が低下して、体に備わっている機能が上手く働かなくなってしまう。

アトピーが薬などで治らないうちに苦しみ、国の補償を望んでいる人もいらつしやいます。自然から離れた生活になればなるほど、アトピーも難治化します。

私たちの体には、ステロイドも分泌されているのです。それを理解できずに、人工的な物が分泌できなくなると、まうのです。

腸内環境を整える食物繊維

体の免疫機能の70%を担っているのが腸といわれています。

そして、腸内環境を整えるために、味噌や納豆など発酵食品を摂ると乳酸菌が増える…ということ意識して、発酵食品を摂る人も多いと思うのです。

でも、もし、口から摂取した乳酸菌が 人間の 大腸に定着すると、どうなるのでしょうか？

ブルガリアヨーグルトを食べた後には、ブルガリア菌ばかりになり…と、

飲んだり食べたりするものによって、腸内細菌叢は、コロコロと入れ替わってしまう事になります。

このような事にならない為に、体外の菌は、簡単には大腸に定着できないような仕組みになっているようです。

今ある腸内環境を整えるためには、腸内細菌の餌となる食物繊維がオススメです。

私たちの腸は、発酵工場です。ご存じでしたでしょうか？

発酵とは、微生物の分解活動です。

善玉菌による分解活動を【発酵】

悪玉菌による分解活動を【腐敗】

3大栄養素（蛋白質・糖質・脂質）は、私たちの体内に、それぞれ分解する酵素を持っています。

ところが、非栄養素である繊維質を分解する消化酵素を人間は持っていません。

繊維質は、消化吸収されないまま、大腸に届くのです。

そして、大腸に届いた後、大腸内に生息する約100兆個の腸内細菌により分解されて、

3大栄養素以外の栄養素（核酸・酪酸・乳酸・酢酸・セロトニン・各種ホルモン・ビタミンB群など）が、

産生されます。このとき行われる「発酵」により、からだもあたたまるのです。

このようなことを理解すると、免疫機能の70%担う腸には、多くの発酵食品を摂るよりも、食物繊維が豊富な食品を摂ったほうが、より腸内細菌を整えるのに優れているということですね。

◆◆◆押し麦と豚ひき肉にらスープ◆◆◆

押し麦は、白米の20倍、玄米の3倍の食物繊維が含まれています。



◆材料◆

押し麦	50g
豚ひき肉	120g
ニラ1/2束	
かたくり粉	大匙1
酒・醤油	各大匙2
ごま油	小匙1
鷹の爪	1本
塩・胡椒	ごま油 小匙1

◆作り方◆

- 1、ひき肉は、塩・胡椒し、かたくり粉をまぶす。
- 2、鍋に4カップの水を入れて、押し麦を入れて15分ゆでる。
- 赤唐辛子、ひき肉、酒を入れて、火が通ったらざく切りにしたニラを入れて、醤油、塩、胡椒、ごま油で味を調える。

ワイエイチ通信バックナンバーをご覧くださいませ。
<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B00K：<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