

暑さも寒さも彼岸までといわれますが、お彼岸は九月の下旬です。九月の上旬は、まだまだ残暑が厳しいですね。そして、中には日焼け肌や肌が気になる方もいらっしゃるのでは無いでしょうか？

そんな時に、日焼け肌をリセットしてくれる強い味方になるのは、何ととっても、薬用YHエッセンスの3日間連続パックです。

日焼け肌を、放置しておく、ターンオーバーの周期が遅れ、シミを作ることにもなりかねません。

薬用YHエッセンスの3日間連続パックは、一度にたくさん水分が肌へ浸透します。傷んだ肌細胞は、即時に修復され、うるおい成分が作られます。シミや小ジワを作ることはありません。

これほど日焼け肌をリセットする、最強のアイテムは、薬用YHエッセンス以外には、多分存在しないでしょう。



☆ 今月の開運 ☆

幸運を呼ぶ12の習慣

整理整頓を徹底

◆玄関を常に美しく保つ

一日の終わりに掃き掃除をして汚れやほこりを溜めないようにしましょう。脱いだ靴は、きちんと揃え、履かない靴は下駄箱にしまい、見た目もスッキリ保ってください。

◆ベッドは、パイプ製より木製のもの、シーツは、赤や黄色ではなく、薄い紫や青、緑、茶などの落ち着いた色を選びましょう。副交感神経が優位になり、自然に寝つきがよくなって心身のバランスが整います。

◆トイレやバスルームの水回りを清潔に保つ
清潔は勿論ですが、臭いや湿気、換気に気を付けましょう。財運を呼ぶ上で有効です。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

9月15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オススメです。

9月18日(月祝)

○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。

9月12日(火) 24日(日)

○9月のラッキーカラー

紫と黒

◎ スタッフの声 ◎

ミネラルの効果

事務所のフィカス ウンベラータの観葉植物が、エアコンの風に当たり、再起不能状態にまでになりました。

そこで、試しにYHローションAを葉っぱにスプレーをしてみました。

何と蘇ったのです。

それも葉っぱが、今まで他所でも見たことのないほどの、それはそれは大きな葉っぱを幾つも付けました。本当に驚きです。

それにおまけがつかえました。ミネラルの抗菌力で、未虫が発生しなくなったのです。

ミネラルは、私たちの内臓や皮膚だけでなく、あらゆる生物に必要で、不足すると本来の機能が損なわれることが、今回植木を通して理解できました。

ミネラルバランスの良い水は重い病気も治す力がありますね。

平井



フェイスマスク

薬用YHエッセンスのケアに、フェイスマスクを使っていたら、くようになっています。

このフェイスマスクを使うことで、瞬時に無駄なく肌へ水分補給ができる効果があります。

YH化粧品指定のフェイスマスクは、素材の不織布がかなり薄いので、顔にぴったり貼付くため、エッセンスの液が素早く肌へ浸透します。

もう一つのプラス面は、素材が薄いので、素材に水分が吸い込まないことも、肌へ無駄なく水分を浸透させることができま

す。他のフェイスマスクの素材の殆どは、不織布が厚いので、素材の方へ水分が吸収してしまうので、肌へピタッと貼りつかないので、肌へ水分が上手く吸収しません。それと、目の周りに水分が浸透しないというデメリットがあります。

時々、フェイスマスクは、自分で用意する、という方がいらっしゃるようですが、フェイスマスクも、色々なメーカーさんの物がありますが、無駄なく水分を肌へ浸透できる物を選びたいですね。



季節ごとに活躍する腸内細菌

○身土不二

「身土不二」「一物全体」という言葉をお聞きになっている方も多いのではないのでしょうか？これは「人と土（環境）は一体で、人の命と健康は食べもので支えられ、食べものは土（環境）が育てている」という意味になります。

もう少し詳しく申し上げますと、旬の野菜果物は、その季節の日光、空気、土のパワーを最大限に吸収しているので、その時季を生き抜いていく体にとって、旬の物は最適の食べ物ということです。

暑い国では水分を補給してくれる南国特有の果物や野菜が育ちます。それは、そこで暮らす人々にとっては、暑さをしのぎ、体調を整えるために必需品ですが、寒い地方や冬の日本で食べたらからだ冷えてしまいます。

慣れ親しんだ環境と、その地で採れた食べものをいただくことが、命と健康を育みます。自分が住んでいる場所から、半径20キロ圏の作物が最もエネルギーが高いといわれています。

春の作物は、体にたまった毒素を排泄させようと代謝を促す野草が育ちます。春の野菜には、苦みがある物が多いですね。この苦み成分が、解毒・排泄をする作用があります。

夏には、体の熱を取り涼しくしてくれる茄子科の物がよく育ちます。

○腸内細菌も季節で異なる

私たちの腸内に棲んでいる微生物にも、四季によって活躍する微生物が違ってきます。ご存じだったでしょうか？春先なら春の微生物に働いてもらうには、春の旬の物を取り入れるのが、日々元気に過ごせるということです。

秋には、秋の作物、冬には冬の作物を、それぞれ季節の旬の物をお願いすることで、腸内細菌の善玉菌が活発に働くことができます。

～ツナフレークのご紹介～

市場に出回っている油の80%は、パーム油を使っているようです。スナック菓子は、勿論のこと、マヨネーズや、チョコレート等の加工食品の植物油脂もしかりです。ツナフレークの油も、勿論トランス脂肪です。家庭で簡単に作れますので、お試しください。

☆材料☆

- ・ 鰹：半身
(鯖、鯖、鰯などの魚で可)
- ・ オリーブ油
- ・ にんにく：2かけ
- ・ ローリエ：2枚
- ・ 塩、胡椒：適宜

☆作り方☆

1. 鰹全体に薄く塩、胡椒を振り、30分休ませる。
その後、キッチンペーパーなどで水分を拭き取る。
2. 鍋に1を入れ、つぶしたにんにく、ローリエを入れ、かつおの高さまで、オリーブ油をそそぎ、裏表各々10分ずつ煮る。



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