

二月は立春を迎え、暦の上では新しい一年が始まる大切な月です。旧暦のお正月に当たります。ですので、新しい年から、正しい生活にする心構えが必要です。

これを「正命(しょうみやう)」と言って、日々正しく生活することにより、力点をおくと、おのずと運氣が上がるといわれています。

例えば、毎年引きずっている花粉症の人は、今年ですっきりして、終りにしたいと思いませんか？

花粉症をいつまでも薬で抑えては、やりたいことにも十分に力を注ぎません。「この花粉症さえなければ、どんなにすっきりするだろう」と思うでしょう。

お薬は、病気を治すものではなく、辛い痛みや炎症を一時的に抑える対症療法です。

点鼻薬にも、ステロイド剤が使われていますし、長く使うと、ステロイド剤の副作用で、新たな病気を作ることにもなりかねません。

花粉症の特効薬といえば、皆さんの手元にありますYHローションAです。ご存知でしたか？

YHローションAのベースになっている天然鉱泉水が、理想のミネラルバランスを有しているからです。点鼻薬が欲しい時、ムズムズした時、いつでも鼻孔に向けてシユツシユとスプレーしてください。ステロイド剤の代わりになります。副作用なし、そして、お薬のように、一時的に症状を抑えるのではなく、花粉症を改善させます。

幼少の頃から、何十年という花粉の人も薬なしで、YHローションAのみで治っています。

## ☆ 今月の開運 ☆

### 2月の幸運の習慣



「運が良いこと」に自分を遭遇させる。ラッキーのことが起こりそうな場所やイベントなどの情報を得たら、積極的に出かけたり、参加したりしましょう。

自ら「運が良いこと」に向かって行動することで運を引き寄せることができ、願いが叶いやすくなります。

逆に「出かけるのが面倒」などと出不精になっていると、どんどんチャンスを逃すことになってしまいます。

#### ○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。  
2月24日(土)

#### ○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。  
2月19日(月)

#### ○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。  
2月10日(土)、22日(木)

#### ○2月のラッキーカラー

黄色と茶色

## ◎ スタッフの声 ◎

### 今日から変わる3つの言葉習慣

#### 1. 魔法の言葉習慣

朝起きたら、声を出して自分自身に言葉を浴びせる  
「今日も、ありがとう」  
「今日は、すごくいいことが起こる！」  
「今日も、愛してるよ」

#### 2. 魔法の言葉習慣

朝、外出して初めて会った人に  
「おはようございます」と声をかける。  
まったく見ず知らずの人に声をかけるなんて、とても勇気がいられます。  
だからこそ、言葉の習慣を変えるのに、  
パワフルな効果を生むのです。

#### 3. 魔法の言葉習慣

買い物したら、レジの店員さんに  
「ありがとう」と声をかける。

客はこちらなんだから「ありがとう」はそっちじゃないか、とは考えず、主客逆転発想で言ってみましょう。

言葉が変わると、脳内でのトークも変わり、やがて、今まで陥りがちだった不健全な思考パターンや感情のクセから解放されるようになるでしょう。

## よくある質問

Q: YH化粧品品の化粧水にアルコールが入っていますが、アルコールに敏感な人でも大丈夫でしょうか？

A: この質問は、案外多いのです。容器の成分表示に、水の次にアルコールとなっていてから、アルコールが相当入っていると錯覚する人も多いのです。特に化粧水は、90%以上水です。アルコールの含有量が少なくても、相当入っているように感じる方も多いのです。

YHローションAに配合していますアルコールは、肌に清涼感を出す目的ではありません。商品を設定させるためメチルパラベンを溶解させるために使っています。

メチルパラベンは、常温の水では結晶になりやすいので、防腐の機能が弱くなるため、アルコールで溶解しています。

YHローションAのパラベンは、極少量ですので、アルコールも微量です。

そして、YHローションAに使っていますアルコールは、化学薬品のアルコールではなく、食品に使われ発酵アルコールです。口に入っても安全なものです。

YH化粧品のすべてのアイテムの成分は、どんな肌にも刺激がないものを使っています。

## おかゆの効能

おかゆは、消化が良いので風邪を引いた時や、お腹をこわした時ぐらいしか口にしない、そんな風にして、おかゆをいただいていた。

ですが、おかゆは消化に良いだけでなく、その他にもおかゆをいただくことで、人の性格まで変える力があるのを知って、おかゆの良さを見直したいと思っています。

僧侶は、おかゆと言わないで、粥（しゅく）もしくは、淨粥（じょうしゅく）と呼んでいるとか。

「粥有十利（シュクユウジュウリ）おかゆを食べる10の利益」

1. 色→体の色つやがよくなる
2. 気→気力が増す
3. 寿→長命となる
4. 楽→食べ過ぎにならず、体が安泰
5. 詞清辯（ししょうべん）→言葉が清くさわやかになる
6. 宿食除（しゅくじきじょ）→胸焼けをしない
7. 風除→風邪をひかない
8. 飢消→消化よく栄養となって飢えを消す
9. 渴消→のどの渇きを止める
10. 大小便調適→便通がよくなる

すごい効能ですね。

おかゆの炊き方は、色々あると思うのですが、でも、お米から炊くおかゆは、さらさらして甘みもあるような気がします。

## 2月のお料理

### 【白米がゆの作り方】

1. 洗米した後、米1：水7の割合で一晩水に浸ける。
2. 土鍋で沸騰後、蓋を少しづらして40分弱火で加熱し火を止める。
3. 蓋をして20分蒸らす。

### 【玄米がゆの作り方】

1. 洗米した後、玄米1：水7の割合で一晩水に浸す。
2. 圧力鍋で沸騰後、2時間弱火で炊き火を止める。
3. 1時間～1時間30分蒸らす。

※かき混ぜたり、途中で加水しないで一晩水に浸ける。



※写真は玄米を圧力釜で炊いた玄米がゆです。

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>



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