

新年明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します

良きお正月を迎えられたでしょうか？

お出かけには、お天気の心配も必要なかったですね。それだけでも、運気がアップした感じがしますね。

2018年は、密教の六大思想に基づく「空の年」。

空のもつ大きな意味の一つに、「見えない存在」があります。この世には、目に見えなくても私たちの人生や生き方に影響を与える重要なものが多く存在しているということなのです。

肉眼で見えるものは、たったの5%。見えないものが95%で、この世は構成されているようです。

私たちの人生に大きな影響を与える見えない力、それは「祈り」です。

「祈り」が魂を成長させ、徳分を増やし、人生を変えていきます。

自分が実現したいこと、達成したいことを心の中で明らかにすること、そして強く祈ることです。この世に「従わなくてはならない物」は何ひとつありません。でも、ただひとつだけ例外があります。そうです。

それは、「自分自身の声」です。後悔しない人生を送るためにも、自分自身の内側の声に従うことです。

そして、自分のことだけでなく、他者のためにも祈りましょう。それが、自分の人徳を高め、人生を劇的に変えていくことでしょう。2018年を豊かで、満ち足りた1年にしたいですね。

☆ 今月の開運 ☆

2018年運の習慣 1月 

今月の幸運の習慣

・好きな人と会食をしましょう。
会うと心が弾んだり、一緒にいると楽しく心地よいと感じる相手と食事を共にするだけで、脳の疲れがこれ、停滞していた運の流れもよくなります。

仕事に追われて楽しみや喜びが少ない日々を送っていると、脳のA10神経群の働きが低下し、運気も下降していきます。

休日などを利用して、好きな人と会食する時間をつくりましょう。

○招運財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。
1月25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。
1月16日(火)

○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。
1月6日(土)、18日(木)

○1月のラッキーカラー

黄色と白色

◎ スタッフの声 ◎

YHスタッフ、堀家です。
新年あけましておめでとうございます

だいぶ前に買った塗香が、そのままになっておりました。
中身をださなくても、紙箱の移り香から、その香りがわかるほど…。

私の身の周りの塗香といえば、近所のお寺の太尊にお参りするとき、お寺のお坊さんが左手に塗ってくれるものです。あまりにいい香りがするので、京都のお店で見かけた時に購入したのでした。

身体を清め、邪気を払うとされる塗香。白檀をはじめとする様々な香木を粉末にしたもので、その香りも様々です。

香水ではない、古くから伝わる自然の香り。年初めの邪気払いにいかがですか？



よくある質問

化粧水の後に、乳液を使う方がかなりいらつしやいます。油性化粧品を使うのがNGの二キビ肌の人でさえ、乳液は、美肌作りに欠かせないアイテムという感じですね。

理由は、化粧水だけでは、水分が蒸発するので、乳液で水分が蒸発しないように蓋をする役目が、乳液であるという捉え方をしていらっしゃる方が大半です。

一見、なるほど、と思わせる回答ですね。でも、でも乳液は、バリア層を壊し、肌の水分を奪う合成界面活性剤が多量に入っています。クリームよりも、含有量が多いのです。

ですので、肌の水分の蒸発を食い止める役目は全くありません。精製水の化粧水を使っている場合は、精製水のクラスター値が大きく、角質層までしか浸透しませんので、水分が蒸発しやすくなり、化粧水の使用量が多くなります。

YH化粧品が使っている天然鉱泉水は、クラスター値が、精製水の1/2と小さいので、バリア層を壊すことなく、肌の奥の真皮まで届きます。

ですので、水分が蒸発しにくいことに加え、ミネラルの保湿成分で蒸発しにくくなり、乳液などの油分で蓋をしなくても、肌荒れを起こすことはありません。

七号食でファスティング

お正月にご馳走を食べ過ぎ、「痩せなきゃ、まずい」と思っている人も多くいらっしゃるのでは、ないでしょうか？

ファスティングに興味があっても、絶食は耐え難いので、なかなか実行できないという方も、究極のファスティング方法があります。ご存じでしょうか？

それは、好きなだけ食べても痩せる玄米七号食です。

食べてよいのは、玄米とゴマ塩、番茶（カフェインがない番茶やほうじ茶）だけ。

玄米ならいくら食べてもいいので、断食で低血糖になりやすい人や、空腹に耐えられず挫折した人にもおすすめです。好きなだけ食べて痩せられる方法があると聞くと、嬉しいですね。

七号食ファスティングを行う期間の目安は、10日間プラス回復食に6日間の16日間が一般的です。七号食の始める時期は、年4回の土用におすすめです。土用の季節は、つまりデトックスの時期でもあります。

一般的な断食と違ってすでに玄米を食べているのですから、回復食も重湯から始めることもありません。体脂肪も、体重も減ります。これで、体重が10kgも減った方がいらっしゃるのです。

七号食によって、体脂肪が減りスリムになり、便通がよくなり、肌がとってもキレイになります。

◎七号食はなぜ体にいいのでしょうか。

それは余分なものを食べないということ。

ふだんの私たちはお肉や砂糖、油やアルコール、添加物など様々なものを口にしています。消化器や肝臓腎臓などは、それらを分解吸収排泄するために毎日毎日フル稼働しています。そのため、新陳代謝や体内の修復作業に手が回りません。

玄米とゴマ塩、番茶だけで人は生きていけます。

その最低限基本の食事の内臓を休め、代謝と自然治癒力をアップさせるのが七号食の本当の目的です。

1月のお料理

柚子カード

柚子が香るまろやかなバタークリーム。一口食べると、やめられない柚子カードの美味しさ。

<材料>

柚子 4個
無塩バター 150g
卵 3個
グラニュー糖 180g



柚子カード

柚子カードの作り方

- 1) バターは、さいの目切りにする。
- 2) 柚子は、果汁を搾り、皮はすりおろす。
- 3) ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ、2)を加えてさらによく混ぜ、1)も加え、バターがよくなじむようにする。
- 4) 3.を湯煎にかけ、トロリになったら火を止める。
- 5) 湯煎からはずし、柚子の皮を加えて混ぜ合わせ清潔な瓶に移す。10日ほど保存できます。

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>

～ 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