

今年も、半分が過ぎました。月日が経つのは早いですね。今年掲げた目標を達成できるような、後半の6か月も有意義に過ごしたいですね。

そして、暑さも本格的になってきました。暑いからと喉越の良い冷たいものばかり摂っていると、冬に堪えます。低体温の人は、体の熱を奪う野菜などを摂るのをなるべく控えたいですね。

トマト、キュウリ、茄子など、ナス科やウリ科のものは、体を冷やします。生でいただきたい時は、陽の気が詰った海塩をふっつていただく、体が冷えにくくなります。生体が夏向けになっていない低体温の人は、夏でも気を付けたいものです。体が冷えると皮膚で温度調整ができず、温熱蕁麻疹や寒冷蕁麻疹になる人が多くなります。

口に入れるものだけでなく、皮膚から吸収される化学物質も体を冷やすすことになりまます。

皮膚から吸収される化学物質は、一度吸収されると、皮下組織に蓄積されるか、血液などを通じて体全体に回ります。多くの化学物質は脂溶性のため、皮下組織は、もちろんのこと、脂肪の塊である脳にも蓄積されやすいのです。

そして、女性は子宮に、男性は前立腺などに蓄積されやすいのです。

皮膚は、体の外の免疫機能を100%担っています。美容面だけの皮膚ではないことをきちんと理解できると、体を冷やす食べ物や、表示成分が多い洗顔料やシャンプー剤を使うのを控えるようになってくるでしょう。

パッケージや容器の成分表を確かめる習慣を付けるようにしましょう。

## ☆今月の開運☆

7月の幸運の習慣



～心を喜ばせてから眠りにつく～

楽しい本を読む、美しい写真を見る、心地よい音楽を聴く……

このように、自分の心が喜ぶものを観たり、聴いたりした後に、眠りにつきましょう。

心を喜ばせることでポジティブな気が満ちてきます。すると、素晴らしい眠りが訪れ、運氣も上がっていきます。

不安に襲われたようなニュースなどを就寝前に見聞するのは避け、リラックスした状態で眠りに就くことを心がけましょう。

### ○招運財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。  
7月20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。  
7月9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。  
7月11日(木) 7月23日(月)

### ○7月のラッキーカラー

黄色と赤またはピンク

## ◎スタッフの声◎

### 「皮膚は第二の脳」

卵肌になりたい、色白になりたい、など美容面に関心がある人が多いと思うのです。でも、皮膚は美容上の面だけでなく、もっともっと大きな役割を担っているのですね。

皮膚は「心」を持っているという本も、出版されています。

不安、落ち込み、イライラなどネガティブな感情も、脳で感じるのではなく、皮膚で感じることから「皮膚は露出した脳」だという人もいます。

皮膚にまつわる諺も幾つかあります。「肌が合わない」「肌で感じる」「鳥肌が立つ」など……やはり脳で感じるのではなく、皮膚感覚ですね。

また、気の合う人と、触れ合う事でプラスの効果。嫌な人とは、マイナスの効果になったりします。

まさに皮膚は、体の外の免疫機能を100%を担っている感じがします。皮膚の役割は、大きいと感じます。

平井

## ジェル化粧品品の豆知識

オールインワンジェル化粧品

化粧水、乳液、美容液、保湿クリームが、一つになっているのが、ジェル化粧品です。これ一つでお手入れが済むため、手軽で経済的な化粧品というイメージがありますね。

でも、「オールインワン化粧品」といっても定義がないのです。ジェル化粧品の主原料は、合成ポリマー(合成樹脂)です。合成ポリマーが入っている化粧品は、一瞬にして肌にハリが出たり、リフトアップ効果が出たりすると言われます。

つまり、肌の表面にビニールを貼ったような感じになるために、お肌ピンと張ってツルツルに潤って見えるのです。

合成ポリマーはたくさん水分を保持できます。それがお肌の表面に乗ると、しわなどに入り込み、皮膚が一時的にふっくらとするからしわが消えたように見えるのです。

合成ポリマーの入った化粧品を使い続けると、汗をかいても肌に吸収される前に蒸発してしまったり肌が乾燥してしまう原因になります。使っている間は、ふっくらしますが、使うのを止めると、シワシワ顔になるとも言われています。

## 毛髪は体内のミネラルを映し出すバロメーター

ミネラルは、5大栄養素の一つ。「酵素なくして生命なし」といわれる酵素も、ミネラルが不足していると、酵素は上手く働きません。

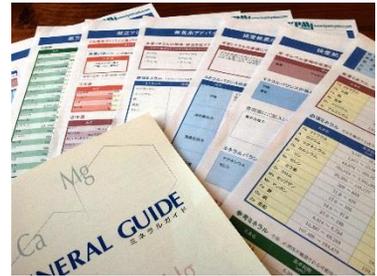
ミネラルも、すべて体によいミネラルばかりではありません。ガンの原因になるといわれる有害ミネラルもあります。

カドニウム、水銀、鉛、砒素、ベリリウム、アルミニウム

どんなに体に気を付けていても、日々有害ミネラルが、少しずつ体内に取り込まれています。この有害ミネラルを除去しなければ、体の中の栄養素も、上手く消化・吸収できません。

体内の有害ミネラルは、毛髪ミネラル検査で知ることができます。髪を少し切って、封筒に入れ郵送するだけで、簡単に体の健康、栄養状態、有害ミネラル検査ができます。検査費用は、10,000円です。

細胞レベルで検査できるため、大きな病気も、自覚症状が現れる前に対処でき、原因がなかなかはっきりしない病気にも、毛髪ミネラル検査は効果があるようです。



### 今月のお料理



### 「スベリヒユのジェノベーゼ」

#### ☆材料：

スベリヒユ	100g
にんにく	2片
オリーブ油	100cc
塩	小匙1
胡椒	

#### ☆作り方：

材料をすべて、ミキサーに入れて攪拌する。  
茹で上がった麺に絡ませて器に盛り、粉チーズをふる。

野草の中でもクセがなく、とても調理しやすいスベリヒユ。スベリヒユは五行草と呼ばれる有名な漢方で、薬草として古い歴史があります。茎が赤く、葉が緑、花が黄色で根が白く、実が黒いので中国では五行草と呼ばれています。

ほっぺが落ちそうなほど、美味しいジェノベーゼ。足元に自生しているスベリヒユを見つけて、お味を堪能して下さい。

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