

暑い夏が終わり、9月は秋風が吹く季節ですね。夏の疲れ、一日の疲れをゆつくり湯船に浸かる。副交感神経が刺激され、疲れた体がりセットされるようですね。しかも風呂上りの肌は、しっとりして柔らかく、気持ちが良いものです。

世界で私たち日本人の肌がきれいなのは、定評がありますね。それは、世界で熱いお湯に浸かる習慣があるのは、日本だけだということからも理解できます。また、以前NHKで放映されていたのが、実年齢より20歳以上若く見える人の共通点は、お風呂好きでした。

若い人は、シャワーで簡単に済ませる人も、いらつしやると思うのですが、幸福感も、シャワーの人より、湯船に浸かる人の方が12%もアップするようです。

そして、湯船に浸かると肌がきれいになるばかりでなく、40度の湯温に15分浸かると、1分で全身に血液が巡り、体温が1度アップします。

体の冷えは万病の元、といわれています。シャワーの人も、毎日湯船に浸かる習慣にすると、確実に体温が上がってきます。体温の高い人に、病人はいないはずですよ。

さらに、全身(頭から足先まで)YHソープで洗浄しますと、美肌の表皮ブドウ球菌も、イキキします。手軽なボディソープや液体シャンプー剤は、美肌菌を死滅させることになり、肌はアルカリに傾き乾燥します。

皮膚は、体の外の免疫機能を100%担っていますので、肌を苛酷な状態にしないよう、肌を労わりたいですね。

☆今月の開運☆

9月の幸運の習慣

玄関を毎日掃き掃除する



玄関は、家やオフィスのすべての運気の出入り口です。ここが汚れていたり、散らかっていたりすることは、運を迎える準備ができていないということです。

ぜひ、玄関の掃き掃除を毎日の習慣にしましょう。拭き掃除も週に一度加えることさらにベストです。

また、履かない靴を出しっぱなしにしないなど、余計な物を置かないようにして清潔を保つことも大切です。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取り引きをする。

9月22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。

9月13日(木)

○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月はありません。

○9月のラッキーカラー

ホワイト

◎スタッフの声◎

股関節の歪を治す方法



全身の骨格の歪みのほとんどが、股関節の歪みか原因しているようです。人の体は普段の生活のクセから、左右のバランスが崩れて股関節の左右がずれてくるといわれています。このズレが左右の足の長さに影響を与えているといわれています。

片方にいつも体重がかかっていたら、膝を痛めたり足首をひねりやすくなり足趾の変形が起こる可能性もあります。また、下半身だけでなく、上半身の、骨盤、脊柱、頭蓋骨、肩関節などにも影響がでやすいとか。

この股関節のズレを、自分自身で、誰でも簡単に治せる方法があります。それは、就寝時に、膝上を紐で縛る方法です。就寝時は筋肉が緩むので、体に癖が付きやすい時間のようで、継続することで、筋肉の癖も少しずつ治り、骨盤の開きも元に戻り、体の不調が改善されるとか。

私は体の冷えが改善されると教わり、膝上を縛って寝ています。背筋が伸びて気持ちが良いのが、私の体験感想です。 平井



これからのこのシンプルケアで肌の明るさなど改善していきたいと思っています！ 泉澤様

いくつかの間にか痒みが減ってきました。痒かった顎口回りは今は痒くないし、吹き出物も減ってきました。気がついたのは3ヶ月くらい経った頃だったと思います。これは私にとってとても嬉しいことです！

使用前は「酒さ」という皮膚炎で痒みと赤み、顎回りの吹き出物がとても多く憂鬱でした。皮膚科シブシーをしても、ある程度の結果は得られても薬を手放すことが出来ませんでした。

石鹸製法

石鹸製法は「機械練り」と「粹練り」があります。ご存知だったでしょうか？

「機械練り」は、すべて全行程を機械で作る石鹸です。大量生産ができるので、安く作れます。それに対して「粹練り」は、粹に流し入れて、時間をかけて冷やし固める石鹸です。全行程、全て熟練した職人の手作業で作られるのでコストが高くなり、手作り石鹸や高級石鹸のための特別な製法になります。

石鹸に毛穴やニキビなどのトラブルを予防する機能や肌にうるおいを与える機能など「汚れを落とす以上の機能」を期待するのであれば、機械練り石鹸では、対応できなくなります。

その理由は、機械練り石鹸は原料の98%を石鹸素地（石鹸ベース）とする必要があるからです。原料のほとんどが石鹸素地のため、石鹸に特徴を追加するための余地は全体のたった2%しか残されていません。2%の中で特徴を出すためには、香料や着色料を添加して外見上の個性を表すのが精一杯なのです。

これに対して、粹練り石鹸に占める石鹸素地の割合は60～70%。つまり、粹練り石鹸には、石鹸ベース以外の有効成分を30～40%も配合することができます。洗顔後、肌を乾燥させないしっとりみずみずしい洗い上がりのために潤い成分、また毛穴やニキビなどのトラブルを改善するための機能的な特徴をプラスすることで个性的で高機能な石鹸を作ることができます。その粹練り石鹸にも、「コールドプロセス（無乾燥）製法」と「乾燥製法」に分けられ、さらにそれぞれにメリットがあります。

○コールドプロセス製法

熱を加えないため、原料であるオイルにふくまれる天然保湿成分が破壊されず、そのまま有効成分として肌に作用するという特徴があります。美容成分がたくさん配合されているため、溶けやすいですが、しっとりした洗い上がりになります。生石鹸と呼ばれているものです。

○自然乾燥製法

60～90日かけてじっくり乾燥させる粹練りの乾燥石鹸は、メーカーにとって最も時間と手間がかかり、在庫の確保やコスト面の負担が大きい石鹸の製法といえますが、泡立ちがよく、溶けにくいなど、取扱いやすいという特徴があります。



☆YHソープ（粹練透明洗顔石鹸）

90日かけて自然乾燥しています。固形のため保存料など、余分な物を配合しなくても良いので、赤ちゃんの沐浴にも安心して使えます。高品質の化粧品の成分は、7品目まで、といわれています。

YHソープの「全成分」

石ケン素地・水・スクロース・グリセリン・カミツレエキス・トコフェロール・エチドロン酸4Na



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/>

インスタグラム：[suhada_bijin](https://www.instagram.com/suhada_bijin)

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