

3月です。今年、殊のほか暖かく過ごしやすいですね。お野菜の価格の高騰もなく、台所を預かる者は、頭を悩まさなく大助かりです。

皆さん、敏感肌用化粧品って、どんなイメージを持たれているでしょうか？

「肌の弱い人でも、安心して使える」「肌に刺激の少ない成分が入っている」等等のイメージでしょうか？

実は、厚労省では敏感肌の規制は設けていません。ですので、企業側は、肌に刺激のある成分が入っている、敏感肌用と自由に謳うことができるのです。ご存知でしたでしょうか？

ある石鹸メーカーのシャンプー剤は、合成界面活性剤が何種類も入っています。ですが、無添加シャンプーと掲げています。かなり名の通った石鹸メーカーさんですので、大方の人は、この表示を信じて頭皮に優しいと、好んで使っている人も多くいます。

ですが、成分には頭皮に刺激の強い物が多く入っていますから、頭皮のトラブルが起こっています。なぜ、無添加のシャンプーを使っている、肌トラブルがよくならないのだろう、と不思議に思うのです。

商品を求める時は、成分表が読めなくても、配合成分が多いのは、合成界面活性剤が必ず入っています。配合成分の少ない物を選ぶ、これを化粧品を選ぶときの目安にすると、後悔しない商品選びができるでしょうね。

2001年から、厚労省は、メーカーに全成分開示を義務付けました。それに伴い私たち消費者も、商品を求める時は、自己責任で購入することを求められるようになってきているのです。

☆今月の開運☆

3月の幸運の習慣



無駄遣いをやめる

仕事帰りについてコンビニに立ち寄って、特に必要ないものまで買ってしまおう。そんな習慣があるなら要注意。お金が貯まらないだけでなく、年収が上がらない原因にもなります。

年収アップの為には、買い物をする際にそれが本当に必要なのか、単なる欲望で欲しているものなのか見極めることが大切です。「本当に必要なもの以外は買わない」という習慣を付けることで金運は確実に上ります。

○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。

3月17日(日)

○健康長寿日

シーツやパジャマを取り替えるのがお勧めです。

3月18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。

3月1日(金) 12日(火)

○3月のラッキーカラー

グリーン

◎スタッフの声◎

脳は主語を認識できない！



最近の脳科学によると「脳は主語を認識できないという性質を持っている」そうです。主語を理解できないので、自分が発した言葉のすべてを「自分のこと」としてとらえてしまうとか。

「あの人がバカよね」とか「イヤな人よね」なんて口にしてしまうとまるで自分のことを言われているように脳にインプットされます。そして、知らず知らずのうちに自分の気持ちも暗くなり、落ち込んでいってしまいます。

それよりも、感謝の「ありがとう」という言葉をたくさん口にするように心がけるようにしたいですね。お店でお買い物をして釣りきもらったら「ありがとう」、レストランでお水を持ってきてもらったら「ありがとう」、子どもがお手伝いしてくれたら「ありがとう」、そして、1日の最後には、自分に向かって「ありがとう」……

いい言葉を積み重ねていくことで、気分は前向きになり、心身共に健康になっていくものです。このステキな言葉をしっかり脳に伝えるために「心で思ってる」だけでなく、はっきりと言葉にして、脳に伝えることが大切なのです。

天然鉱泉水の力

数年前に、仕事のストレスから顔の皮膚がぼろぼろになり、ひび割れて血が出て、真つ赤になり外に出られない。眠ると無意識に掻いてしまうので怖くて眠れない。肌はつっぱるけど化粧品など何をつけても染みて痛い。という最悪な時期がありました。

ある整体師さんから、天然鉱泉水がすごくいい、と聞きネットで検索してこちらのヤマヒラさんの事を知り、わらにもすがら思いで、化粧品を購入しました。

少しずつですが赤みがひいていき、半年ほどかかりましたが通常の肌に戻ることにできました。

ヤマヒラさんにはすごく感謝しています。天然鉱泉水ですごくいいと思えました。(W/M様 27歳)

YH化粧品のベースになっている天然鉱泉水は、自然のピーリング効果も期待でき、クレイターまで平らにすることも可能なのです。

ミネラルバランスのよい天然鉱泉水は、世界的に医薬効果が認められています。

このように、YH化粧品と他の化粧品は、根本的に異なるのです。

唾液を飲み込む！

嗽津 (soujin) 健康法

中国の孫真人の養生法に、嗽津といって、唾液を飲み込む健康法があります。

唾液を飲み込むことによって、皮膚と粘膜の潤沢が良くなり、美容効果もあり、中国では、「唾液一口は千金にも値す」という言葉があるほど、漢方医学の中で、唾液はこの上なく貴重な宝となっています。

唾液を大量に分泌するには、舌回しが有効なようです。

舌回しのやり方

口を軽く閉じて、舌を歯と唇の間に出して、歯の外側を上、左、下、右の順に12回、回したあと唾液を飲み込む。更に反対方向に12回、回したあと唾液を飲み込む。今度は、舌を歯の内側に戻して、上、左、下、右の順に12回、回したあと、唾液を飲み込む。更に反対方向に12回、回したあと唾液を飲み込む。

飲み込む際に、唾液が丹田（臍下の小腹部）まで届くようにイメージする。この運動は胃腸機能の改善、体力の充実に効果があります。

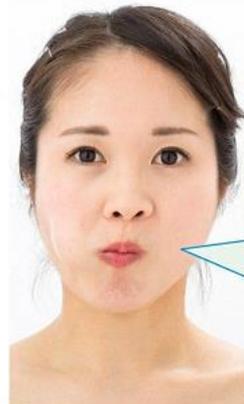
唾液は口の中をうるおすだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。唾液は、99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含みます。

その他にもネットでは、唾液には触れていませんが、舌まわしをすることで、以下のような効果があるといわれています。

- ・引き締まった輪郭の小顔が実現
- ・ほうれい線やシワが消える
- ・肌悩みが解消され美肌になる
- ・目元がすっきりして若々しくなる
- ・睡眠中のいびきの改善
- ・虫歯・口臭など口トラブル予防
- ・体中のアンチエイジング効果
- ・痩せやすい体質へと改善

歯ぐきなぞり

口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるように、舌をグルリと回す。右回りを10回、左回りを10回行う。それぞれ50回程度まで増やしてもいい。



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/>
 インスタグラム：[suhada_bijin](https://www.instagram.com/suhada_bijin)
 アトピーニギビ肌 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