

八月は一年のうちで、一番汗ばむ季節ですね。

特に気をつけたいのは、通勤時や、営業での外回りのときなどにかく汗のにおいです。

汗をかくことは体温調整のために必要ですが、かきつばなしにしておく、雑菌が繁殖し、汗臭さが発生します。

嫌なにおいには、「破壊」のエネルギーがあるといわれます。人の感情や思考、感性など、さまざまな力を一瞬で奪ってしまふほどのパワーがあります。

汗のにおいは自分自身のモチベーションを下げるだけでなく、同僚や上司、あるいは大切なクライアントなどにも、不愉快を与えることとなります。

YHソープ（粹練洗顔石鹸）は、ミネラルバランスの良い天然鉱泉水がベースになっていいますので、ミネラルのデオドラント効果で、嫌な汗の臭いを消すことができます。

全身の洗浄にYHソープを使っていたら、すっきりします。そしてミネラルのデオドラント効果は、しばらく持続します。

汗をかいても汗臭さがありませんので、一日中体臭を気にしないでいられます。

YHソープ1個で、メイク落とし、シャンプー、そして全身の洗浄に使って、1か月は、十分持ちます。持ちの良さは3ヶ月自然乾燥を行っているからです。

☆ 今月の開運 ☆

幸運を呼ぶ12の習慣

良い気を生む習慣で内面を活性化
元気がないときは、良い気をもらいに行く。
どうしてもモチベーションが上がらない、気力が湧かない、という場合には、気をもらいに行くのも有効です。

- ☆美しい場所に行く
- ☆好きなアーティストのライブに行く
- ☆温泉に行く
- ☆キャンドルに火をつけて見つめる
- ☆好きな人が作ってくれた手料理を食べる

気のよい場所や、気を出す炎、気の入った料理。
気は生活に密着しています。

- 招財寶日
財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。
8月25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オススメです。
8月17日（木）
- 一月粒万倍日
新しいことを始めるのに良い日とされています。
8月20日（日）
- 8月のラッキーカラー
黄色

◎ スタッフの声 ◎

こんにちはYH化粧品の寺島です。

YH化粧品公式Instagramをはじめました♪

お客様のビフォー&アフター写真や
YH化粧品について情報発信中です♪

YH化粧品をご愛用の皆様にも、
YH化粧品をお使いいただいているお写真や感想など、

「#YH化粧品」とハッシュタグをつけて
Instagramに投稿してただけだったら嬉しいです★

是非フォローお願いします♪



薬用YHエッセンスは、

日光湿疹にも有効

～ お客様の声 ～

今春から光アレルギーで、目の周り、特に右目に炎症がありました。携帯の光も影響しているみたいです。できたらステロイド剤のような薬品で抑え誤魔化すようなことはしたくないのです。なるべく自然のもので、改善したいと思っています。目の周りが痒くなり、髪の毛などの刺激とか、今使っている化粧品も刺激になっていると思います。

YH化粧品の使用前



YH化粧品使用1ヵ月後



今日久しぶりにあつた友人から「小顔になったとか、顔がスツキリしてると言われました。」
「顔の腫れも引き、シミも薄くなり、リフトアップされて小顔になられている感じがしますね。」
薬用YHエッセンスの威力です。

究極のストレスの解消法

ストレスはある程度、あった方が、日々の生活に刺激になって良いとのことですが、過度のストレスはあらゆる病気の引き金になっていることは確かですね。

ストレスを溜めないような日常生活にしましょう、といわれても、「はい、分かりました」と言って、今抱えているストレスがすぐになくなる訳ではありません。

では、今抱えているストレスを軽減するには、どうしたらよいかといえば、「瞑想」です。

瞑想ほど効果を期待できるものは他にないでしょう。日に15分でよいのです。洋の東西を問わず、世界の成功者といわれる殆どの人が日常生活に「瞑想」を取り入れています。「メディテーション」、という言葉が海外の人も、よく使っています。

瞑想は心拍変動を上昇させます。心拍変動が高いと疲れにくく、意志力が多くなります。そして、心拍変動の高い人ほど、他人の不運や不幸、感情、靈障に巻き込まれなくなります。

さらに、瞑想と丹田呼吸と合わせると最強のストレス解消法になります。

瞑想の肉体的な効果

1. 腸のぜんどう運動が活発になる
2. 睡眠時間が短くなる
3. 免疫力がアップする
4. メタボの解消
5. 味覚が正常になる
6. 頭が冴える
7. 冷え症が治る

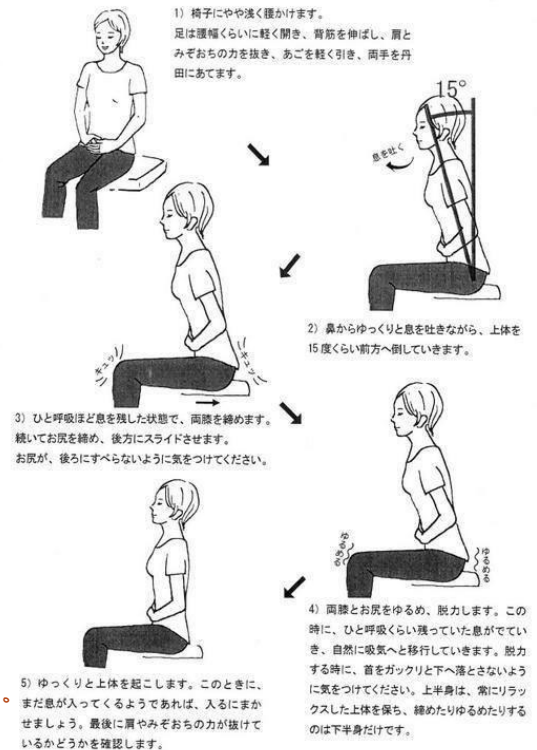
瞑想の精神的効果

1. 感情をコントロールできる
2. α波が出てくる
3. 幸福感が増す
4. 悩みの解決法が簡単になる

この丹田呼吸法は、肛門を開めるので、第一チャクラ（ムラダーラチャクラ）が活性化します。第一チャクラが開くと、やる気とチャレンジ精神に満ち、自分の足でしっかりと自分の人生を歩むことができるでしょう。

如何でしたか？日に15分で、いいのです。15分で、ストレスが軽減されるとしたら、やってみる価値は十分ありますね。

呼吸の仕方



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