

今年、殊の外暑い日が続きましたが、みなさん体調など崩されていませんか？私は普段、扇風機も殆ど使わない生活ですが、今年も扇風機のお世話になっていきます。

今年、例年になく暑い日が続いている分、肌も強い日差しにさらされていと思うのです。放っておくと、シミの原因になり、一旦シミになると、なかなかシミは消えませんが、

そしてシミが運よく消えたとしても、シミの跡の皮膚が凹んでいます。この凹みが平らになるのは、相当の時間がかかります。凹みは、凸よりもなかなか平らになつてくれません。

夏の傷んだ肌を修復するには、薬用YHエッセンスの3日間連続パックが、日焼け後の肌のケアにピッタリです。

日焼をすることは、肌に水分が不足しているのが、大きな原因です。角質層に20%程度の水分保持ができていれば、日焼けをしにくい肌を保てます。3日間で、しっかりと水分補給をしますと、肌細胞は活性化し、傷んだ細胞を修復しますので、ターンオーバーは延びないため、シミがでにくい肌になります。

薬用YHエッセンスに使っている天然鉱泉水は、理想のミネラルバランスを有しています。ミネラルバランスの良い水は、美白や紫外線防御成分も含んでいます。人工の美白や紫外線吸収剤の成分ではありませんが、刺激が少なく使用することができます。

日焼した肌や、疲れた肌には、十分な水分を肌と与え、新しい細胞を次から次へと生まれ変わらせる以外方法は、ないと思うのです。

☆ 今月の開運 ☆

8月の幸運の習慣



質の高い「つながり」を持つ習慣

財・健康・心の3つ繋がりを高めることが幸福のカギ。

自分の為ではなく、相手の為に行動し、繋がりの質を高める。自分のエゴや欲望を優先し、相手を利用しようとしている限り、運は決してよくなりません。

質の高いつながりを築くことができるのは、自分のために行動するのをやめた人だけです。

結果、相手とあなたの間には堅い信頼や絆が生まれ、より大きな利益となって、あなたのもとに還ってくるようになります。

○招運宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

8月20日(月)

○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。

8月12日(日)

○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。

8月4日(土)、15日(木)、27日(月)

○8月のラッキーカラー

ブラウンとイエロー

◎ スタッフの声 ◎

酷暑日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？食欲がない、全身がだるい、疲労感が抜けないなど夏バテの症状が出ている方はいらっしゃいませんか？

夏バテの疲労回復には、しっかり食事を摂ることが大切だそうです。ビタミンB1やビタミンB2を多く含む豚肉、豆腐等を取り入れたり、食欲がないときは、おかゆなど消化の良い物や、油分が少ない温かい和食中心の献立も好ましいそうです。食欲増進、疲労回復効果のある辛いものや酸味のあるものなどを試してみるのもいいですね。

冷たい物が欲しくなりますが、冷たいものを食べると胃の温度が下がり、消化しにくくなることもあります。また、水分を一度にたくさん摂ると、胃液が薄まって胃腸の働きを弱めることになるので、こまめに摂るように意識するといそうです。

暑さによって睡眠不足になり、更にだるさや疲労感が増すこともあるようですので、睡眠時もエアコン等を適度に活用したり、快適な睡眠環境を整えられるといいですね。

私も、今年は躊躇なくエアコンを稼働させています。そして、しっかり食べて、なるべく早めに寝るように心がけています。



江守



最初に使った時に、すーっと肌に馴染んでみることもなく、凄くいい感じと思えました。安心なものだけで作られていて、不安なく使わせていただいています。数多くの敏感肌の化粧品がたくさんありますが、YH化粧品は裏切らないです。他の物はもうこれからは使ったことにはないです。

相談にも親身にのって下さり、ありがとうございます。注文と一緒に届く健康に関するお手紙も楽しみます。藤田様(54歳)

YH化粧品に出会い、もうこれ以上のものはないと思いましたが、小さい頃からアトピー性皮膚炎で、今までお金もたくさん使ってきました。始めは半信半疑なところもありましたし、他の商品も途中でいいと聞くと試してみたりしたこともありますが、使ってみると合わず、その時一瞬よくなった気がしただけでした。

本当に体のことや肌のことを考えてくれていたのは、ここで初めてでした。今だけのことではなく先のことまで考えてくれていて、本物だと思いました。結局はYH化粧品に戻ってきました。

野菜ジュースを検証しました。

体に良いという野菜ジュース？噛む行為がないので、果たして体によいのか、ずっと気になっていたのです。野菜ジュースのPh値は4.0位なのです。ご存知でした？

Ph値が4.0は、酸性食品になりますね。野菜にはミネラルが多く含有していますので、アルカリ性食品と謳われていますが、Ph値で見ると酸性になります。私たちの歯が虫歯になる原因はいくつかありますが、口腔内のPhが5.4を切り、さらに酸性になると歯は溶けはじめ虫歯ができません。

Ph4.0の酸性野菜ジュースを毎日口腔内に入れるということは、もちろん虫歯を引き起こす原因になる可能性は大きいですね。それに、生の物は消化吸収が悪いのです。

野菜そのものをよく噛んで食べる分には、弱アルカリ性の唾液 (pH7.4) と中和させ、口腔内を洗い流しますから、虫歯のような問題は起きにくいのです。

ですので、野菜ジュースの危険性は、噛まないことに原因があるようです。

スムージーなども、りんごやバナナを入れて、その上にはちみつや砂糖をいれて、甘くして飲みやすくしている人も意外多いと思うのです。

この甘みがさらなる危険を誘発します。

私たちの口腔内には、虫歯菌であるミュータンス菌が棲んでいます。このミュータンス菌は、口腔内に入って来る甘味が餌になります。この餌を摂取してどんどん増殖します。ミュータンス菌も生き物ですから、食べたら排泄物を出します。この排泄物が、とても強い酸性なのです。この酸によって、私たちの歯は容易に溶けてしまうのです。



酸性の野菜ジュースに果物や砂糖類の甘味を入れて、さらなる虫歯のリスクを高めてしまっているスムージー。スムージーは虫歯になるリスクの高い食品なのです。

私たち人間が本来主食として食べる穀類を全粒の状態に摂取する限り、歯を磨かなくても虫歯にはならないようですが、雑食である私たちは、主食の主食たる量を摂取せず、様々なものを食べることで、口腔内の問題を持つようになり、さらに、現代人は、噛まない(柔らかい、流動食)、甘い(穀類以外の糖質の摂取)食べ物の多食によって、本来持っている噛むという機能を失いかけています。顎が小さい、歯並びが悪い、歯を失う、呼吸システムが狂うなど、様々なことが体に影響します。

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/>

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