

暑さ寒さも彼岸までといわれていますが、暖かくなると気になるのが紫外線ですね。殆どの人は、顔は日焼けしないように気を付けても、頭皮の方は、直接目が届かないため、顔ほど紫外線に神経を使う人は、案外少ないのではないのでしょうか？

最近、頭皮のトラブルで多いのが脂漏性皮膚炎です。

頭皮は、体の他の部位よりも皮膚が薄いのです。その上、紫外線の影響も、髪が被っているとはいえ、直接受けています。

さらに、皮脂を取りすぎる液体シャンプー剤を使うと水分を奪われ頭皮を守ろうとして、過剰に皮脂が分泌されるようになります。皮脂の過剰分泌が脂漏性皮膚炎の一番の原因になっていると申し上げても過言ではないと思います。

脂漏性皮膚炎は、真菌というカビの一種であるマラセチア菌の増殖です。マラセチア菌は、皮脂を餌にして皮脂を分解して皮膚に強い刺激を与え、そのために、マラセチア菌が増え過ぎると赤く炎症を起こしたり、荒れてカサカサし、その皮膚が剥がれてきたりします。

脂漏性皮膚炎は、なかなか治りにくい皮膚疾患です。脂漏性皮膚炎の予防にも、液体シャンプー剤ではなく、YHソープ（透明粋練洗顔石鹸）で、洗髪の習慣を付けたいものです。

髪の毛のゴワゴワ感は、キューティクルが傷んでいるからです。石鹸で洗うとゴワゴワするのではなく、キューティクルが修復され、サラサラ髪が戻ってきます。

☆ 今月の開運 ☆

3月の幸運の習慣

◆やる気を高める

結果を出すには、「やる気があるかどうか」ということが極めて重要です。自分がどのような結果を出したいのかを改めて見直し、その実現にむけて自分の時間やエネルギーをどんどん投資しましょう。才能や実力も、やる気を高めることで、よりいっそう伸ばすことができます。

◆財運を高める習慣

相手に情熱、気づき、元気、どれか一つでも与える習慣をつける。

○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。
3月22日（木）

○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。
3月11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。
3月17日（土）

○3月のラッキーカラー

黄緑

◎ スタッフの声 ◎

こんにちは。YHスタッフの江守です。

「掌（タナゴコロ）」

先日、私がパソコンで目が疲れて痛がっていると、5歳の娘が

「魔法で治してあげる！

私の手には魔法があるから、この手をあてたら治っちゃうよ！」と、

少し手に力を注ぐそぶりをして、私の目に手をあててくれました。その瞬間、すーっと目が楽になったような…

テレビアニメ等の影響で

“魔法”という表現で楽しんでいる娘ですが、掌（タナゴコロ）を患部に当てて病気を治すことを「手当」と呼ぶそうです。

いつの間にか子どもに癒されている母でした。



よくある質問

Q. 防腐剤のパラベンが入っている化粧品は、使っているうちに肌が黒ずんでくることはありませんか？

A. この内容の質問も多いですね。化粧品は、3年間消費者に安全な商品を届けることが、厚生労働省から義務付けられています。ですので、市場に出回っている化粧品には、すべて何等かの防腐剤が入っています。入れなければ、国の許可は下りません。皆さんが気にするパラベンですが、分子構造が大きいので、皮膚に浸透しません。それに、YH化粧品のパラベンの配合率は、YHローションAで、0.07%。薬用YHエッセンスで、0.1%です。国で定められているパラベンの配合率は、1.0%迄となっています。敏感肌用と謳っていますパラベンの配合率は、0.145%程です。

YH化粧品が使用しているパラベンは、安全性に一番優れているメチルパラベンです。YHローションAや、薬用YHエッセンスを長くお使いいただいても、肌が黒くなることはありません。却って天然鉱泉水の美白作用で、色白になってきます。

化学物質だから、肌に刺激や害を及ぼすわけではありません。自然原料にも、肌に刺激になるものが少なくありません。

基礎体温をアップする方法

36℃以下は、ガン体質ともいわれます。
 低体温があらゆる病気の引き金になっているのは、確かですね。
 アトピー、ニキビ、花粉症も、うつも、すべて低体温が原因になっています。

辛い日々を過ごすのは、快適ではないですね。基礎体温が上がると、殆どの病気が
 治るとすれば、基礎体温を上げたいですね。
 低体温になっている原因は、どんな物があるでしょう。
 原因になっている物を幾つか、挙げてみたいと思います。

<p>加工食品の摂り過ぎ</p> <p>ミネラル・ビタミンが不足し、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がりにません。</p>	<p>タバコ質・炭水化物の不足</p> <p>筋肉量が減り、体温が上がりません。</p>	<p>冷たい物・甘い物の摂り過ぎ</p> <p>どちらも、極陰性の食べ物。体を冷やします。</p>	<p>季節外れの果物や野菜</p> <p>体を冷やします。季節物でも、なす科の物は体を冷やします。</p>
<p>ダイエット</p> <p>食べ過ぎも問題がありますが、食べないとビタミンやミネラル不足で、体を冷やします。</p>	<p>運動不足</p> <p>血液を送る筋力が低下し、低体温の原因になります。</p>	<p>ストレス</p> <p>過度のストレスは、血行不良になり、低体温の原因になります。</p>	<p>便秘</p> <p>腸内でぜん動運動が行なわれないので、基礎代謝も低くなり冷えの原因になります。</p>

如何でしたか？
 低体温になる原因が理解できれば、体温を上げるのに参考になりますね。
 免疫力を上げるには、基礎体温を上げる以外に方法はありません。

3月のお料理

◆◆酒粕 スティック プレッツェル◆◆

体の芯から温まる酒粕。
 レジスタントプロテインが多く含まれています。さらに、皮膚の保湿効果も期待できます。



<材料>

薄力粉 100g
 酒粕 70g
 菜種油 30cc
 砂糖 大匙1
 コンソメ顆粒 小匙1/2
 塩

<作り方>

1. 塩以外の材料をボウルに入れ、よくこねてひとまとめにする。
2. 3ミリほどの厚さに伸ばし細く切る。
3. 160℃のガスオーブンで、15分焼く。
4. オーブンから出して、塩をふる。

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