

四月は、新しい年度が始まる月、そして冬眠していた草木が芽を吹き出すエネルギーに満ちた季節。戸外はマイナスイオンがいつぱい。一年を通して、皆が一番好きな季節かもしれない。日差しも強くなってきましたのでUVケアも忘れないようにしたいですね。

日焼けやシミを作らないようにするにはUVカットを優先するのではなく、先ず保湿です。お肌にしつかり水分を浸透させ、肌を整えておくと、強い日差しに当たっても皮膚の温度が上昇しないので、メラニンの生成が抑えられ、日焼けに神経質になる必要がありません。肌にしつかり保湿をして、うっかり日焼けにも対応します。

YHローションのベースになっている天然鉱泉水には、紫外線吸収作用と美白作用が備わっています。YHローションAにそんな機能があったのかと、驚かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、普段からYHローションAでたっぷり水分補給を行っている、YHルーセントパウダーの使う量も少なくて済みます。

YHルーセントパウダーのみでも、日焼けはしにくいですが、さらに日焼けをしない強力な方法は、昨年からブレイクしている「潜在水メイク」です。YHローションAとYHルーセントパウダーで、日焼けしない陶器肌を実践していただきたいと思っています。

YHローションAは、YH化粧品看板商品です。気になるソバカス、日光湿疹、顔の脂肪の塊などは、月に2本以上のYHローションAのケアを継続していただく改善されていきます。まずは、月に2本以上、忘れずにケアしてください。

さらに、YHローションAは、花粉症にも対応しています。鼻孔に向かってシュッシュと日に何度かスプレーしてください。

## ☆ 今月の開運 ☆

新月：4月7日(木) 11:24  
満月：4月22日(金) 05:24

### ○「悩み」との上手な向き合い方

自分自身を否定も肯定もしない時、人は成長する。どんな状況であっても、自分を否定も肯定もしないことは極めて重要です。悩みは、他者との関係やビジネス上のトラブルなど、「自分の外側」で起こったことに端を発しています。他者の価値観や思考などに振り回されそうになる場面も、日常の中には少なからず存在しています。このような中でストレスや疲労をためないためには、自分を否定も肯定もしないで、内面を見つめることです。

元気がない時ほど、素晴らしい景色や心を揺さぶる音楽、心が揺さぶるような香り、五感をフルに使って感動するような自分の心が喜ぶようなことを積極的に行いましょう。

### ○ 招財宝日

財力増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。

4月20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。

4月12日(火)

### ○ 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。

4月19日(火)

### ○ 今月のラッキーカラー

白と赤

## ◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品スタッフの堀家です。

アトピー性皮膚炎の衣類は、刺激の少ない肌触りのいいものを選ぶのが基本です。

肌刺激が弱い繊維といえば、やはり自然素材ですね。自然素材の中でも、シルクやウールのような動物性の素材はチクチクしますので、一番のおすすめは綿100%です。

綿は、「冬場はネル素材」「夏場はガーゼ素材」と様々な季節に対応できるのも魅力の一つです。

空気の乾燥する季節は肌も乾燥して、特に冬場は静電気も起きやすく、そして、それらがかゆみを増加させる…。綿は、化繊より静電気は起きにくいので、その点でもおススメです。

アトピー性皮膚炎の人が身につける衣類の中で、フリースなどのアクリル製品は、100%NG。

また、忘れていけないのは、衣服の素材に関わらず襟元や脇についている商品タグ、これはほとんどが化繊です。肌にあたるとチクチクしてかゆみがでることもありますので、着る前にリッパーで取り除きましょう。

このひと手間が、よりよい肌への第一歩。手間を惜しまず、前を向きましょうね。



## 肌トラブルが 改善した事例

YH化粧品と出会ってから十年以上の月日が過ぎました。私は皮膚が弱く、すぐに赤くなってしまうので、刺激の少ない物を探していました。

生活が不規則になりがちな看護師という職業なので、肌荒れしやすい生活のパターンでした。春になればどこかしら顔が痒くなり(アトピーはなし)、スツピンですつといわれたどんなに楽かといつも思っていました。

そんな時、敏感肌というキーワードで検索し、偶然出会ったのがYH化粧品でした。

YH化粧品を使い始めてからみるみる肌が元気になっていくのを感じました。YHソープとYHローションA。特にローションは時間さえあれば顔にふきかけていました。

現在もソープは私と夫、二人の娘が愛用しています。お陰さまで娘たちは強い肌となり、ソープのみで他にケアはしていませんが、トラブル知らずな肌になっていて大変感謝しています。これからよろしくお願いたします。

M・T様

## 庭先の野草を摘んで、自分だけの「マイお茶」を作りましょう！

普段、私たちが飲んでいる緑茶のほとんどが輸入です。

茶葉の輸入量は年間4万7千トンで、これは日本の茶葉の生産量の半分です。ウーロン茶は45%、紅茶は35%、緑茶は20%が輸入ということになります。この数値は、7～8年前のものなので今はさらに増えていると思います。

自分で作る「マイお茶」は、家の庭先や散策する路地に自生している野草で簡単に作ることができます。野草で作るお茶にはカフェインが入っていないので、誰でも飲めるのも嬉しいですね。

さらに、自生している野草で作るお茶は市販のお茶よりも栄養価にも富んでいます。

### ～身近に生えている代表的な野草のお茶～

これらの野草は、天日干しにして乾燥させておくと、一年中使えてお茶だけでなく入浴剤としても使うことができます。



**よもぎ茶** : 葉にもっとも勢いがある5～6月の若葉を摘み、水洗いした後、細かく刻んでザルに入れ、風通しのよい場所で乾燥させる。一日分は、大匙3～4杯が目安。600ccの水を入れ、1～2分沸騰させてから飲む。

**効能**→アトピー改善、発がん防止、デトックス作用、貧血や胃腸を強化



**スズナ茶** : 春から夏にかけて自生する若葉を採ってよく洗い、天日干しにする。このまま煎じて飲むこともできます。粉末にしても良い。

**効能**→スズナは、ミネラルの宝庫。カルシウムはほうれん草の155倍。マグネシウムは3倍。ケイ酸による髪と爪のツヤなど美容目的でも人気です。



**ビワ茶** : 青々とした15～16枚の葉を採り、両面をタワシでよく洗う。これを2～3cmの幅に切ってやかんに入れ、水2Lで煎じる。

**効能**→ガン治療でもビワ療法として注目されているビワ。その他にも、アトピー性皮膚炎の予防、美肌効果、咳止め、ぜんそくにも効果があります。



**どくだみ茶** : 6月ごろの開花時に摘み、陰干しにして乾燥させる。臭いが気になる人は、焙煎すると臭いはなくなります。別名「十薬」と言われ、数え切れないほどの効能があり体の不調な部位に効果があります。

**効能**→マグネシウムや亜鉛が豊富で肌細胞を修復する作用があり、カルシウムや鉄、マンガンも含有しているので、抗酸化作用があります。

### ～YH化粧品 株式会社やまひら～

Webサイト : <http://www.yamahira.co.jp/>

〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F

TEL 045-910-5447

FAX 045-910-5478



YH化粧品開発者  
株式会社やまひら  
代表取締役 平井里枝