

七月に入ると、暑さも本番になってきますね。熱中症も他人事でないかも知れません。何時わが身も熱中症に侵されるか分かりません。フェイスブックの朝の挨拶に、水分補給をして、熱中症を防ぎましょう、という投稿記事も多くなっています。

ここで、ちょっと考えたいのですが、どんなにたくさん水分を摂っても、熱中症を防ぐことはできません。

それは、汗で水分とともに、塩分も失われるからです。水分だけ補給して塩分をとらないと血液の塩分濃度を一定に保つため、さらに水分を汗や尿として排せつしようとして、さらにはそうなるどころに水分が少なくなり、脱水症状を起して、熱中症が重度化します。なかには熱けいれんを起すこともあります。正しい知識を持つことは、大事に至らなくて済みます。

わたしたちの体には、お砂糖は必要ないですが、塩は、生きていく上で、必要不可欠のものです。塩を摂りすぎると高血圧になり、高血圧を長く放置すると、動脈硬化、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、腎不全など引き起すといわれています。

本当にお塩が、高血圧の原因になっているのでしょうか？

お塩にも、種類あり、高血圧の原因になるから減塩しようと呼びかけているお塩は「食塩」。食塩はミネラル成分が殆ど含まれていないイオン交換をした塩化ナトリウムのみの塩。

一方、体に必要なお塩とは、海水を自然に凝縮したもので、塩化ナトリウムだけでなく、海水中のさまざまなミネラルがバランスよく含まれている塩。15〜20%ほどのミネラル成分が含有しているのが良いお塩といえます。

体の不調を訴えている人の殆どが、塩不足とか、今よりお塩を多く摂ると、体の不調はすべて、克服できる、という事らしいのです。体に良い塩は、私たちが生きていく上で、重要な生理機能と深く関係しています。間違った減塩は命取になるかもしれません。裏面で、詳しく説明します。

☆ 今月の開運 ☆

○七月の運の管理法

- 1) 2016年下半期のビジョンを改めて明確にする
今年中に必ず成し遂げたいこと、そのために行わなければならないことを具体的にイメージし、文章や言葉にする。
- 2) 「楽しいこと」より、「使役的なこと」に積極的に挑戦する
楽しさだけを追い求めるのではなく、自分の脳が活性化するように体験をどんどんする。新しいことにも、積極的に取り組む。
- 3) 自分の知らない世界や、不思議な現象などにも常に好奇心をもつ
「こんなこと常識ではあり得ない」「現実には起こるはずがない」といった否定的な物の考え方や見方を止める。視野が広がり、柔軟な発想を生むきっかけになります。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

7月18日(月祝)

○健康長寿日

この日にシーツやジャマを取り替えるのがおススメです。

7月19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。

7月21日(木)

○今月のラッキーカラー

青と白

◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品スタッフの薄井です。

私は、市販のハンドクリームとは相性が良くないので、ハンドケアには薬用YHエッセンスを使用しています。特に、紫外線の強くなるこの季節は、常に持ち歩いて頻繁にぬりぬりしています。

強い日差しにあたると乾燥するのか、手の甲がヒリヒリと、痛いような気持ちになるのです。

なので、手の甲が乾いてきたぞ、と感じたら、すぐにケアします！

そうすると、手荒れを防ぐだけでなく、薬用YHエッセンスを手の甲にプッシュしたときに、一瞬ひんやりすること、肌に水分がぐんぐん染み込んでいく感覚がとても気持ちいいのです。

この清涼感はクリームでは味わえないですし、夏場のケアにはピッタリだと、私は思っています。

さらに、クリームと違って、ベタつかないため、どんな場面でケアしても気にならないところもお気に入り。

よかったら皆様もぜひお試しください♪

肌トラブルが 改善した事例

私がYH化粧品に出会ったきっかけは脱ステロイドです。ネットサーフィンをしていたとき、偶然脱ステロイドのブログやサイトを知り、自分の状態とヒタリと当てはまるのに驚きました。

当時、確実に5年以上弱いステロイドを使い続けていたので、YHエッセンスが届くと同時にステロイドの使用を止めました。

顔はみるみるうちに赤くて痒みを伴ううぶつが沢山出来て、肌も人肌とは呼べなくなり、最初はほぼ騙されたつもりで、3日間のパックを行いました。すると、全てとはいえませんが言えませんが、誰の目から見ても分かるくらいに治っていったのです。その後はひたすらYHエッセンスのお世話になっていました。

私の使い方は赤みや痒さ、かさつきなどのトラブルがある所に痛くなくなるまでYHエッセンスを重ねることです。また、唇も目元の気になるところにも重ねてケアしています。

現在脱ステロイドを始めてから7ヶ月経過しました。肌がきれいになったので化粧もしますが、トラブルが出たとき3日間パックの力を借りています。3日間で足りないときはもう3日間プラスして、計6日間パックを行うと肌が随分安定してきます。

私もようやく自分の肌のレスキュー方法を見つけたことが出来たようです。これからも頼りにしていきます。

～生命維持に欠かせない塩の役割～

塩と定義しているのは、「食塩」(塩化ナトリウムだけの塩)ではなく、海水に含まれるミネラルを凝縮した海のエキスです。塩の主成分は、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、硫酸根がバランスよく含まれている海塩。これらのミネラルは、私たちが生きていくうえで、とても重要な生理機能と関係しています。

- 1) 体液量や水分の調整
- 2) 体液の浸透圧を一定に維持
- 3) 体液のPHを弱アルカリ性に調整
- 4) 血圧の調整と血液の循環
- 5) 食物の消化と栄養の吸収
- 6) 神経の興奮と鎮静
- 7) 筋肉の収縮と弛緩
- 8) 有害物質の解毒

塩が不足すると、血液の塩分濃度が薄まり、貧血状態になります。

塩不足で起こる症状

- 1) 食欲不振
- 2) しゃっくり げっぷ 吐き気
- 3) 下痢 便秘 腹痛
- 4) 胃下垂 胃弱 胃下垂
- 5) 貧血 低血圧
- 6) 冷え 寒がり
- 7) 頭痛 肩こり 腰痛
- 8) 動悸 息切れ
- 9) 性欲減退 インポテンツ
- 10) 生理痛 生理不順 不妊
- 11) 抜け毛 フケ 歯茎からの出血
- 12) 筋力低下 倦怠感 無気力
- 13) ストレスに弱くなる こわがる
- 14) もの忘れ 認知症 うつ ひきこもり
- 15) 熱中症 むくみ

上記の項目に該当するものは、誰でも1つや2つはあると思うのです。私たちの殆どは塩不足になっているのではないのでしょうか？

塩の不足があっても、摂りすぎるといいことはないそうです。塩を摂り過ぎれば、のどが渇き、水を飲めば、お小水として排せつされます。そして腎臓が正常に働いていれば、尿とともに塩分は体外に排せつされます。塩分が蓄積されて、人体に悪さをすることはありません。

お塩にも化粧品と同じく製造法、原料名、工程を明記することが、義務づけられています。

下記の能登製塩さんのサイトに成分比較表があります。ご興味のある人は、アクセスしてください。

<http://www.slowfood.co.jp/encyclopedia/saltcomparison/>

私個人的には、沖縄の粟国の釜炊きを使っています。選んだ基準は、塩化ナトリウムが71.9gと他の塩と比べ数値が低いのと、醤油や味噌など調味料も自分で作っていますので、お値段も天日干しの半分というのも魅力だったからです。

人に勧められ、以前は韓国の塩を使っていたのですが、成分表が義務付けられてからは、韓国の塩は、ミネラル分が少ないことが分かりました。評判より、まず自分で確かめることが大切ですね。

沖縄でも特に透明度が高く、栄養豊富な黒潮の通り路でもある粟国島の海水のみ100%使用しました。

名称	塩	
原材料名	粟国島海水	
内容量	200g	
保存方法	高温多湿を避け常温にて保存して下さい	
加工者	株式会社 座間味こんぶ 沖縄県うるま市宇昆布 1846番地 TEL 098 (972) 2923	

栄養成分分析表(本品100gあたり)

エネルギー	6kcal	カルシウム	1.100mg
水分	7.1g	マグネシウム	400mg
たんぱく質	0.1g	リン	2mg
脂質	0.1g	鉄	1.10mg
炭水化物	1.5g	銅	0.01mg
ナトリウム	34,000mg	亜鉛	0.50mg
カリウム	190mg		

(財) 沖縄県産地科学センター分析部

※使用上の注意
本品はミネラルを含んでいる為吸湿性があり湿ったり固まったりする事がありますが品質には問題ありません。

4 956149 008888 外装:PP ラベル

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