

ニューズレターを発行して、3回目の発行となります。

冬眠していた動植物が、活動を始める時期ですね。YH化粧品も、アトピーとニキビの情報発信サイトのブログを立ち上げ、今月から始動することになります。ブログのタイトルは「アトピーお悩み情報サイト」・「ニキビ肌お悩み情報サイト」です。このブログに辿りつく、ニキビやアトピーのことを手に取るように、真の情報を得られるようにしたいと意気込んでいます。

皆様からの「こんな情報を載せたら、きっとアトピーやニキビ肌で悩んでいる人に喜んで貰えるよ」という情報をお待ちしております。

さてさて、三月といえば、花粉症が気になる時期ですね。皆さんは、如何ですか？ 毎痒痒薬を飲んでも一向に改善されていないのではないのでしょうか？

薬は、一時的に症状を抑えている対症療法で根治療法でないからです。なので、毎年花粉が飛び交う時期になると、薬を用いることの繰り返しになってしまうのではないのでしょうか？ 薬が怖いのは、継続すると必ず薬で、新たな病気が作られることになるからです。新たな病気が、元になっている病気よりも、治りにくいといわれています。薬の乱用は怖いといわれるのも、このあたりにあると思うのです。

薬を使わずに、アトピーなど難病に効くという健康法があります。副作用のない健康法であっても、継続しなければ、その価値は薄れますよね。そこで、時間も副作用も、お金も必要なしという、おまけに全身の難病にも効果大と言われている**健康法を次のページで紹介**します。ぜひ、普段の生活に取り入れてみてください。

☆ 今月の開運 ☆

新月：3月9日（水）11:55

満月：3月23日（木）12:02

●「言葉」は自分の人生そのもの。「言葉」の使い方次第で未来は変わる「やっばりダメだ...」。何か新しいことにチャレンジして、それが思うようにうまくいかない時、つい口にしがちですね。こうしたネガティブな言葉を口にする事で、あなたの存在の仕方を決めてしまいます。

「ダメだ、できない」といつも言っていれば、それが自分のあり方になるからです。言葉は自分自身を形成するものだ、という自覚を持ちたいですね。「言葉」の使い方次第で未来は変えるためには、まず、自分のことをほめることから始めましょう。他人に評価されること、ほめられることを期待するのはやめましょう。他人の感情に支配されることで、「運」を失いやすくなります。大切なのは、自分で自分をほめてあげることです。鏡を見て、「よくやった」と口に出すことで、自信もついてきます。自分自身の信頼が、やがて成功を生み出します。

● 招運財宝日

3月20日（日・祝）

財運増大の吉日。この日に貯金や取引をします。

● 最月上最吉日

3月9日（水）

今月は健康長寿日がないため最月上最吉日です。

新しいことを始めると良い日。

● 一粒万倍日

3月4日（金）、15日（火）、27日（日）

何事を始めるにも良い日とされています。

● 今月のラッキーカラー

黒と青

◎ スタッフの声 ◎

こんにちは、YH化粧品スタッフの古川です。

先日、知人から、「自律神経とホルモンバランス」について根来秀行先生がお話されている映像を編集したという興味深い話を聞きました。

根来秀行先生は、ハーバード大学医学部やパリ大学医学部の客員教授で、「眠っているうちに病気にならない体をつくる本」、「男も女も若返り、健康になる ホルモンを活かせば、一生老たない」などを出版されている健康&長生きの第一人者のようなお方です。

知人が編集したという映像の内容を簡単に説明いたします

1: 理想的な睡眠時間は「7時間」

2: 目覚めたときから以下のことを心がけて良質な睡眠の準備をする

朝起きたら顔、身体をまず鼻にあてる（曇っていても）。そして、起床7時間以内のバランスのよい軽い朝食をとる。お朝飯で消化されると「お腹がすいた」と感じるの、そこからお朝飯我慢してから昼食。そのお朝飯が非常に大事で、お腹がすいた状態の時ホルモンの働きが活性化し、自律神経と相まってバランスをとるのだそうです!! 夕食も同様に「お腹がすいた」と感じてからお朝飯、空腹を我慢するのが良いとのことでした。

人それぞれ体質もあるし、忙しかったり、お朝飯の睡眠や1日3食の食事が万人向けには言えないのかもしれませんが、寝起きの日光浴と、空腹をお朝飯我慢する、この2つなら手軽に誰にでもできる健康法かもしれませぬ!!!

眠るのが大好きな私、まずは、睡眠時間の調整から始めたいと思います!!



私はとても敏感肌でにきびや赤みなどが出やすく、なかなか自分にあつた化粧品が見つからずに悩んでいました。ネット上でYH化粧品を知り、早速初回セットを購入してみました。

初めはまたどうせそんな効果は無いのでは? という思いから使い始めたのですが、一ヶ月、二ヶ月と使っていくうちにだんだん効果が出てきました。

アโดバイス通り、YHエッセンスのマスクでパックを集中的に使用すると、肌の透明感、赤みがおさまってくるのが自分で見ても分かるようになりました。

今はファンデーションは使わず、YHルーセントパウダーをはたくだけで大丈夫な肌になってきて、周りの人たちからは「ファンデーションぬってないの?」と聞かれるほどです。

そんな私の肌の変化を見て周りの人たちも、YHローション、石けん、エッセンスを購入するようになり、「この化粧品を教えてください、よかったです」と感謝されています。私はこれからもYH化粧品をずっと使っていきたいと思っています。

肌トラブルが改善した事例

Y・T様



YH化粧品について

～ あ・い・う・べ体操 ～

あ・い・う・べ体操は、簡単に言うと、□呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。アレルギー体質の人は、往々にして□で呼吸しています。「□呼吸」は外気が直接肺に入るので冬場の寒い時期などには体の冷えにつながります。□呼吸は体温を下げる以外にも、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるというデメリットがあります。

鼻呼吸は、天然のマスク！鼻呼吸は、鼻の中を流れる粘液と小さな毛によって汚れた空気もキレイにろ過するため病気を防いでくれます。肺は冷たい空気に弱いのです。鼻呼吸の場合、鼻の中を10センチ通過するだけでどんなに冷たい空気でも体温近くまで温められます。

鼻呼吸のメリット①脳の活性化:鼻呼吸は、□呼吸の3倍の酸素を取り込めるので、脳が活性化します。

メリット②ダイエット効果:鼻呼吸は、体に酸素がたくさん取り込まれ、代謝がよくなり、脂肪を燃焼させます。

メリット③小顔効果:鼻呼吸は、□を使わないので、頬とあごが引き締まってきます。

メリット④病気をしにくくなる:鼻毛と鼻汁はほこりやばい菌を体に入れにくいので、病気にかかるリスクも軽減できます。酸素をきれいな状態で体に入れることができます。そのため□呼吸よりも病気にかかるリスクが減ります。

また、**あいうべ体操**は、未来クリニックの今井先生が開発されたものです。歯医者さんです。

顎関節症などの人は、「い、う」だけでも効果的です。「べ」は唾液がでますので、特に口臭・虫歯・歯周病・ドライマウスなどの予防や改善にもなります。

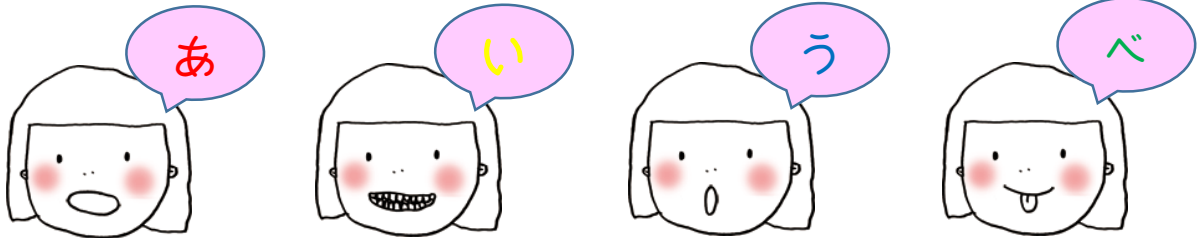
あ・い・う・べ体操のやり方

1:「あー」と口を大きく開く。

2:「いー」と口を大きく横に広げる。

3:「うー」と口を強く前に突き出す。

4:「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



※一日最低30セット。声は出さなくてもOK。痛みを感じる時は無理しないでくださいね。

～ 製品開発者からのご挨拶 ～

○肌トラブルを即効で克服する方法

肌トラブルが早く克服できる人と、できない人の違いをご存じでしょうか？

それは、唯一つ。絶対治してみせるという強い想いです。

「思考は現実化する」という有名な言葉がありますが、日頃一番思っていることが、実際に起こるということです。

「YH化粧品で、本当に私の肌トラブルは、治るの？」といつも不安になりながら、ケアをしている人は治りを遠のけます。

逆に、「絶対この薬用エッセンスで治したい、いや、治してみせる。私には、これ以外、今考えることはできない」という強い想いを持っている人は、期待以上の効果を得られています。長年たくさんの人の肌トラブルのサポートをさせていただく中で明確になっています。強い想いは、DNAも書き換えられるとか。奇跡が起こることも、珍しくありません。肌トラブルを克服するのは、治療が目的のケアとなりますので、どうしても薬用YHエッセンスの本数が多くなります。効果的に肌トラブルを克服していただくには、強い想いでケアをしていただき、期待以上の効果を上げ、YHローションAのケアに早く切り替えていただくことを願っています。

～ 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