



ワイエチ通信

2016 ~ 秋のたより ~



こんにちは、YH化粧品です。
YH化粧品をご愛用いただき、ありがとうございます。

まだまだ、残暑が厳しい今の時期、ひと吹きで冷たく気持ち良い
YHローションAは、紫外線ダメージをうけた後のお肌のケアにも最適ですよ☆

ベースには100%天然鉱泉水を使用していますので、温泉から出た後のような
つつつぴかぴかのお肌に導いてくれます。

YHローションAは、通常のお顔用の化粧水としてだけでなく、色々な用途に
お使いいただけますので、使い方の一部をご紹介しますね。



~ オススメ!! YHローションA を使ったケア ~

☆ **デコルテ** お顔のケアはもちろん重要ですが、首、デコルテまでのケアはできていますか？
お顔以外で年齢が出やすいところは「首・デコルテ」、「手」と言われています。首のケアをしないことは、
やがてお顔のたるみにつながります。

洗顔の時に顔のみのケアで終わると、顔にあるリンパ液が首に流れようとしているのにそこにとどまってしまう
います。顔にあるリンパ液は首へ流れ体へ流れ、そして排泄器官に流れる仕組みとなっているので。首を
洗わないことでアゴの部分にリンパ液が停滞し、老廃物が排泄されないため、顔がむくんでいき、それが、
やがてたるみへと繋がっていくのです。

お風呂に入った時だけ首を洗うのではなく、普段の洗顔の時にもお顔と首とセットで洗浄とケアをしましょ
う。お顔はぬるま湯で洗い流し、首はタオルを濡らして拭き取るのがオススメです拭き取る時は、必ず上か
ら下に上から下に拭き取るのは、お顔に溜まったリンパ液を下に流すためです。

洗顔の時に、少しの手間をかけるだけで、首のシワが気にならなくなります。リンパの流れがよくなるので、
首や肩こりも解消されてイイ事づくめです☆

首を洗った後は、首の乾燥を防ぐために十分な水分補給が肝心です。首はもちろんデコルテまでケアをしま
しょう。首は皮脂が分泌されないで、顔よりもとっても乾燥しています。なので、約2倍の量の水分補給
をしてあげることがオススメ!! 化粧水をデコルテまでつけていくのは、ちょっと面倒ですが、YHロー
ションならスプレータイプなので、顔につけたついでにデコルテまでシュッシュとしてなじませてあげるだ
けでいいのでとっても簡単です☆

☆ **頭皮マッサージ** 夏場の猛暑で疲れが溜まっている方も多いのではないですか？ 頭皮には沢山の
ツボがあって、それらを刺激してあげることで疲労の回復にもつながります。

頭皮マッサージはいろんな効果がありますが、美容の観点からいくと、たるみ改善・リフトアップや血行が
よくなることから、くすみ改善も期待できますよ。

美髪効果も実感したいなら、頭皮マッサージのお供はYHローションAがオススメです。髪全体に
スプレーして、マッサージをしてあげると爽快感もあり、髪の毛の保湿にもつながります。

コツはしっかり地肌をつかむことガサガサ音がするときは、髪をひっぱって
しまっているので髪同士が摩擦によって痛んでしまったりするのでNGです。

指を頭皮に沿わせ、収まりの良いところで、円を描くように、気持ち良いな、
と思うところを少しずつ移動しながら、頭全体をマッサージしてあげましょう。



ぜひ、試してみてくださいね!!!

夏バテ・秋バテを撃退しよう！

今の時期、夏バテが抜けないという方も多いのではないのでしょうか？
夏バテ・秋バテにも効く、おススメ食材をご紹介しますね。

疲れがドッと出やすいこれからの時期は、免疫力を高める、ビタミン・ミネラルや食物繊維が含まれる食材を積極的に摂取しましょう。

★ビタミン・ミネラルや食物繊維が含まれる食材★

かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、長芋、ゴボウ、レンコンなどの根菜類
しいたけ、しめじ、まいたけなどのきのこ類
お魚はサンマ、鮭（なるべく天然のもの）、サバ
甘いものなら栗、ぶどう、桃、梨など

また、夏の間紫外線を浴びて乾燥してしまったお肌には、内側からたっぷり潤す食材をチョイスし美肌に導いてあげましょう。

レチノールやβカロチンなどビタミンAが含まれた食材がおススメです。

★レチノール（動物性食品）が多く含まれる食材★

レバー（豚・鶏など）・乳製品（牛乳・チーズ・バターなど）・卵
うなぎアナゴ・ホタルイカ・肝油

★カロテン（植物性食品）が多く含まれる食材★

緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・大葉・にら
ほうれん草・春菊・モロヘイヤ・小松菜・パセリなど）
海藻類（海苔・わかめ）・緑茶

献立選びの際は、ぜひ意識してみてくださいね♪



～ お客様の声 ～

YHローションを使用させていただきましたところ、鏡を見るたびに気になっていた毛穴の黒ずみがすっかり消えて驚きました！そして私は剛毛で寝癖が酷いことも悩みでしたので、寝る前にローションを使ってみたところ、翌朝ほとんど寝癖もつかず、髪を濡らしてブローをする手間がなくなりました！まだ角栓の悩みは残っていますが、とても満足です！油分が全くないので肌に赤みもニキビも出ませんし、水のような使用感に感動です！YH化粧品を知ることが出来て本当に良かったです！

M・I様

～ 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

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>