

四月は、新年度の始まりですね。街には、ピカピカの社会人一年生、大学生、高校生がいっぱい。新しいことを始めるのが、少し勇気が要りますが、ワクワク感があります。

今年こそは、何かを始めたいと思っている人には、四月は新年度で、気持ちの切り替えのできる月ですね。

見た目5歳若返る、と心新たにされている方もいらつしやるでしょう。

美肌の定義は、ハリとツヤです。肌に少しのシミや凹凸があっても、そして、色白でなくても、肌にツヤとハリがあれば、シミも凹凸も目立たなくなり、きれいに見えます。

それを叶えてくれるのは、YH化粧品ベースになつている天然鉱泉水のミネラルの保湿成分です。肌にツヤとハリを与えます。

春になり暖かくなると、冬の間に、体の熱を逃がさないように閉じていた毛穴が開いてきます。肌へ水分も浸透しやすい時期です。

この時期にしっかりと、水分補給をしておきますと、5月、6月と紫外線が最も強くなる時期に、強い陽射しに当たっても、紫外線の影響は受けづらくなります。

UVカット商品を使う前に、紫外線に当たっても日焼けしにくい肌作りをするのが基本です。

きちんと保湿のできている肌は、摘むと、柔らかく気持ちが良いです。

肌に水分が足りている人は、YHローションA、肌トラブルを抱えている人は、薬用YHエッセンスの連続パックで、強い陽射しに負けない肌作りを心がけましょう。

## ☆ 今月の開運 ☆

### 4月の幸運の習慣



～ 運に行き詰まったら、  
一人になってはいけない ～

不運にみまわれたりしたときに一人きりで考え込むと、ますます悩みが深くなり、運気を下げる元になります。

運の流れを変え修復するには、リラックスする環境で、友人と一緒に食事を楽しみながら、ゆっくり話をするのが、もっとも効果です。

自分を励まし、成長させてくれる友人を大切にしましょう。

#### ○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。

4月22日(日)

#### ○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26日(木)

#### ○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9日(月) 21日(土)

#### ○4月のラッキーカラー

黄 ブルー

## ◎ スタッフの声 ◎

### 十円玉磨きは、自分磨き

FBで十円玉硬貨を磨くと、ピカピカの十円玉が自分のところに戻ってくる話題になっています。Twitterでも話題になっているらしいです。



これは、誰にでもできることなので、実践者が多くなっています。そして、話題どおり自分のところにも、ピカピカの十円玉が戻ってきた、という報告が次々と書き込まれています。

十円玉を磨く作業は、損得なしの純粋な気持ちで、ただただきれいに磨きたい、という気持ちだけだと思います。ピカピカのお金は、出す方も貰った方も気持ちが良いですね。

自分がして欲しいことは、相手にもする。自分がして欲しくないことは、相手にもしない。

これが基本ではないかと、十円磨きを実践して気付くことではないでしょうか？

平井

肌の乾燥は、体液と同じ浸透の水分を浸透させるのが、一番の乾燥対策になります。

若い頃から、クリームや乳液を使わず、年齢を重ねてもきれいな肌の人がいます。この人たちには、クリームや乳液でバリア層は壊れていません。

こんな話を聞いたことはありますか？「私は凄く乾燥肌で、乳液・クリーム・美容液など、保湿に5種類ほど使っているけれど、私の頑固な乾燥肌は治りません」

油性化粧品を使えば、使うほど、合成界面活性剤で、バリア層が壊れ乾燥します。

バリア層が壊れていなければ、角質層に水分が含まれていますので、冬場でも肌荒れを起こすことは少ないです。

乳液を使いますと、乳液に含まれる合成界面活性剤が、バリア層を壊します。角質層に保持されている水分を奪います。乳液に水分を逃がさないようにする役目はありません。

A…水道水の水の分子構造がH<sub>2</sub>O〜4H<sub>2</sub>Oです。この数値の水は、角質層までしか浸透しません。

Q…スキンケアの説明で、「化粧水で肌に水分を補給して、その水分を逃がさないように乳液で蓋をする」と聞きますが、そんなことが本当に可能なんですか？

よくある質問

## 肺を温め、花粉症を改善

毎年、花粉症で苦しんでいる人も多いと思うのです。  
薬で抑えても、一向に改善されず、なかには、花粉が飛ばない沖縄に移住を真剣に考えている人もいらっしゃいますね。

移住を考える前に、花粉症の原因になっている肺機能を強化すると、ずいぶん楽になる筈です。

花粉症やアレルギー体質の人は、肺機能が低下して冷えています。その大きな原因は、呼吸を呼吸器官である鼻でなく、口呼吸になっているのが大きな原因になっています。

ですので、肺を温めると呼吸が楽になり、自然と鼻呼吸になってきます。  
肌の乾燥も喉や腸の乾燥も、肺が鍵を握っています。ご存知だったでしょうか？

腸と肺と皮膚は、経絡で繋がっているからです。

肺には、生命力を補充するための大事な機能があり、全身の水分代謝、免疫機能、皮膚のはたらきを保つための大事な役割を担っています。

そして鼻と肺も経絡で繋がっていますので、鼻が調子が悪くなれば、肺機能も低下している筈。

肺と皮膚も経絡で繋がっていますので、アレルギー性鼻炎のある人がアトピー性皮膚炎を併発するケースが多いのも頷けますね。

肺と腸とも繋がっていますので、肺の機能が整うと、毎日のお便りもスムーズに排泄されるようになります。

便を出そうとするとときに「いきむ」というのも、肺と腸に関係があることがイメージできますね。

肺を温める食材といえば、色の白い食材です。  
白い食べ物には潤いを与えるという効果があります。

レンコン、白きくらげ、大根、ネギ、  
しょうが、白胡麻、カリフラワー

食べ物以外で、肺機能を強化するもの。  
丹田呼吸法、あいうべ体操も効果が期待できます。

### 4月のお料理

### 高野豆腐の肉そぼろ風

高野豆腐は、肺を温め肺機能を強化する食品です。  
レジスタントプロテインが凝縮されています。  
レジスタントプロテインは、タンパク質でありながら、  
食物繊維と同じ働きをします。

#### 材料：

高野豆腐 4枚  
濃い出し汁 1カップ  
甜菜糖・みりん 各大匙1  
醤油 大匙1.5  
しょうがパウダー 小匙1



#### 作り方：

1. 高野豆腐は、沸騰したお湯に3分ほど漬け、汁気を搾ってみじん切りにする。
2. 鍋に高野豆腐以外の材料を入れて煮立たせ、1を加え煮汁がなくなるまで炒り煮をする。

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