

透明石鹸とは、通常の石鹸とは異なり、ものが透けて見えるくらいの透明度を保たなくては、決して透明石鹸とは言えないといわれます。YHソープは、そのことを実現するために、厳選された原料を使用することは勿論ですが、高い技術と、品質第一をモットーとする丁寧な仕上がりで、皆様から高い評価をいただいています。

また、汚れはアルカリ領域のみで落とすことができますので、固形の洗顔石鹸は、弱アルカリですので、やはり、きちんと汚れを落とすには、ぬるま湯と固形石鹸が、必要なアイテムとなります。

ちまたでは、水洗顔が流行っているようです。石けんは、肌を荒らすと、という情報も流れています。ですが、情報は正しい物ばかりではありません。水は、毛穴が開きませんので、汚れが落ちにくいのです。体温より2.3度低い温度が、肌に負担をかけません。

汚れが残っていると、くすみ、肌荒れの原因になります。また、洗顔後の化粧水の浸透性が悪くなり、肌荒れの原因にもなります。

十二月、一年の締めくくりで、何かと忙しい月です。忙しさにかまけて、自分の身の回りのことが後回しになったりします。

そんなときも、洗顔だけは忘れないうちにしたいですね。一日の終わりに、汚れだけは、YHソープで、しっかりと落としましょう。「洗顔に始まり、洗顔に終わる」といわれるほど洗顔は、スキンケアの基本です。これが美肌への簡単かつ一番の近道です。

☆今月の開運☆

12月の幸運の習慣

～休日の過ごし方で運気を上げる～

休日は、普段仕事で使っていない脳を使うチャンスです。脳を刺激することで運気をアップします。主なタイプ別のおすすめの過ごし方は、次の通りです。

1. 仕事で数字ばかり見ている人は、アートを鑑賞したり、コンサートで音楽を聴く。
2. デスクワークをしている人は、運動をしたり、ショッピングなどでどンドン歩き回る。
3. 営業で外回りをしている人は、瞑想をする。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。
12月30日(日)

○健康長寿日

シーツやパジャマを取り替えるのがおススメです。
12月22日(土)

○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。
12月09日(日) 21日(金)

○12月のラッキーカラー

青と緑



◎スタッフの声◎



紅葉も終わりに近づき、少しずつ冬を感じるようになってきました。皆様は冬の寒さ対策、どのようなことをされていますか？

☆服装の選び方

首や手首、足首など、太い血管の通る部分を温めることで、身体が冷えにくくなるそうです。マフラー、レッグウォーマー等が効果的です。

☆体を温める食事

ビタミンEを多く含む食材(カボチャ、ナッツ、魚類、卵等)は血行を良くしたり、ビタミンB1を含む食材(豚肉、大豆、唐辛子等)は体を冷えにくくなるそうです。

☆適度な運動

つま先立ち運動(足裏を床につけた状態からつま先立ちになる動きを繰り返す)をするだけでも、ふくらはぎの筋肉がポンプのように働き、全身の血行がよくなり体が冷えにくくなるそうです。電車待ちの間など取り入れてみるのもいいですね。

ご存知のことかもしれませんが、身体の中から外からも温めて、寒い冬を少しでも快適に過ごせますように。

江守



現在は月に1.5〜2本程度の使用量です。(女性は数種類の基礎化粧品を使用している方が多いと思うので、特別高額ではないと思います。)そして何よりもお手入れが本当に楽チンです！お風呂上りはこのエッセンスを適度に塗って終了、朝は数滴塗ってすぐに簡単な化粧(10分以内で終了！)

自分では乾燥しなくなった、元の肌の色が戻ってきた、更には目の周りの皺が薄くなったなど実感できましたが、周りからも「肌がきれいになった」「若返った」と言われるようになりました！



肌が荒れて本当に何も使えなかったときにYHエッセンスで大分回復↓化粧品ジプシー↓何もつけない美容法などを経て、数年前に薬にも従う思いでYHエッセンスに戻って来ました。その後はこれ一本です。

再度使用を始めた時の状態、顔・首の肌がガサガサ・赤黒色、自分の汗も沁みてかゆい

初めのうちはHPにも記載されていなかったが、エッセンスの本数が沢山必要なので正直お金がかかりましたが使用量はどんどん減っていききました。

お客様の声

長年YHエッセンスの愛用者です。

糖質制限ダイエットのリスク!!

炭水化物を摂らない代わりに、タンパク質（肉類）はどんどん食べてOK！
もはや、そんな基本ルールの説明すら必要ないほど、日本人の間に浸透した「糖質制限ダイエット」。糖質制限をしている人も周りに多いと思うのです。

ですが、糖質は体や脳の主要なエネルギー源ですから、炭水化物から糖質を摂らないとなると、それ以外のタンパク質や脂質のエネルギーに頼ることになります。炭水化物が摂れない以上、必然的に肉食になりがちですが、脂身の多い肉に含まれる動物性の脂質（飽和脂肪酸）は、中性脂肪や悪玉コレステロールを増加させる作用があり、血中に増え過ぎると動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を招くといわれています。



「糖質」を制限するダイエットと「脂肪」を制限するダイエットで、どちらがやせられるかを比べたデータがあります。
対象となったのは18～50歳の男女ボランティア609人で、全員肥満の人。
偏らないよう公平かつ無作為に2つのグループに分かれ、
一年間低糖質ダイエットと、低脂肪ダイエットを続けた結果・・・
やせる割合に違いがまったくなく、メタボ関連遺伝子ともいっさい関係なかったようです。

糖質制限は

○活性酸素を増やす

なぜ炭水化物を減らすと、健康に悪影響がでるのでしょう。理由はエネルギー源である糖質が体内で不足してくると、燃焼材料を補うため脂肪が急速に分解し、その過程で活性酸素などの悪玉物質が放出され、体内のさまざまな細胞を傷害してしまうから、ということです。

○死亡率が高くなる

また低糖質ダイエットを1年以上続けると、データから死亡率が30パーセントも高くなるというものでした。死亡原因は心臓病、腎臓病、がんなどさまざまです。

厚生労働省が推奨している、エネルギーを産生する三大栄養素の理想的なバランスを示す「PFC摂取バランス」は、炭水化物60%、脂質25%、タンパク質15%ということです。
これは昔から日本人の食事の摂り方とされる「一汁三菜（ご飯に汁もの、おかず3種）」に則った数値であり、日本人が世界的に見ても長寿国であるのは、この一汁三菜のおかげともいわれています。

ちなみに、糖質制限ダイエットの生みの親ともいえるロバート・アトキンス氏は72歳で亡くなる直前、116キロという肥満体だったそうです。

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/>

インスタグラム：suhada_bijin

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

インスタで
お正月用レシピ
紹介中!!