

風薫るさわやかな五月。新緑が美しい季節ですね。野草も、たくさん芽を吹き出しています。

アウトドアで過ごす時間も多くなり、お天気が良い日は、汗ばむことも多くなりますね。汗の匂いを気にして、制汗剤を使う人もいらっしゃると思うのですが、制汗剤には、有害ミネラルのアルミニウムや香料が入っています。

皮膚から吸収された物は、腎臓や肝臓のような代謝機能がありませんので、10日経っても、10%ほどしか排泄されないのです。

これらの有害物質の分子構造が小さいので、排泄されない物は体の深部深部へと浸透していきます。特に有害物質は、脂肪に蓄積されやすい特性があり、脳や子宮に蓄積されます。

体の不調が続く、病院で検査しても、検査の結果、どこも悪くない、気のせいですが、で終わってしまいます。

経皮毒の内容を理解しているのと、理解できないのでは、日々の生活を営んでいく上で、ずいぶん違ってくると思います。

YHソープのベースは、ミネラルバランスのよい天然鉱泉水のデオドラント効果で、体臭が気にならなくなり、持続性が期待できます。

皮膚は、体全体一枚の皮で被われています。ですので、どこも同じ皮膚です。部位ごとに使い分ける必要はありません。

YHソープは、体全体頭から足先まで、洗えます。保湿剤が30%程入っていますので、皮脂を取りすぎませんので、ボディローションも不要です。

☆ 今月の開運 ☆

5月の幸運の習慣

「自分を変える行動を粘り強く続ける」

欲望や煩惱、嫉妬などの根を引き抜き、安らぎ、愛、思いやり、知性など良い資質が力をもつように、自分の思考と行動を変えましょう。それを継続していくことで、あなたの中に「ブッタの脳」が育ち、やがて富と健康、そして強い人間関係を築けるようになります。ただし続けなければ、結果を出すことはできません。粘り強さが不可欠です。

毎日を気分良く過ごす、それが運氣上昇の一步です。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。

5月13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。

5月16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。

5月3日(木) 14日(日)

○5月のラッキーカラー

黄

◎ スタッフの声 ◎

皆様は

「マイクロプラスチック」をご存知でしょうか？

マイクロプラスチックとは、洗顔料のスクラブや、歯磨き粉の研磨剤など、私達の身近な日用品に使われている自然界には存在しない合成された超微小サイズのプラスチックです。

マイクロプラスチックは、家庭から排水溝を流れ、超微小のため下水処理フィルターなどもすり抜け、最終的には海へ流れていくわけですが、合成の物体のため、自然に戻ることはなく、魚や海洋生物(プランクトンなど)にそのまま取り込まれてしまいます。

そして食物連鎖により、私達の体内に取り込んでしまうことになり、環境ホルモンが人体に及ぼす影響が懸念されています。

環境省もマイクロプラスチックを含む海洋ゴミへの取り組みを行っていますが、自然環境に流出してしまったものを回収するのは、非常に困難です。

化粧品や日用品におけるマイクロプラスチックは、汚れを落としやすくしたり、使用感をよくしたりする役目。しかし自然を脅かしてまで本当に必要なのでしょうか？

美しく豊かな自然の未来を守るためにも、私達が選択する化粧品は肌にやさしいのはもちろんのこと、環境にもやさしいものを選びたいですね。

寺島



まだまだ使い始めて2週間ですが、大きな効果を今感じています。一番の悩みだった肌の乾燥ですが、直近ではほとんど気にならなくなってきました。

頭も全て洗うことができますので、めんどくさがり屋な私にとっては、もう手放せない存在となっています。

男性の方でも肌が弱く悩んでいる方、是非一度使ってみてください！すぐに効果が実感できますよ！

◆男性にもおすすすめ◆
私は男性ですが、元々肌が弱くアトピー性皮膚炎と乾燥肌で悩んでいました。

たまたま代表の平井様とお会いする機会があり、そこで肌トラブルの原因について丁寧にお教え頂き、YHソープを使い始めました。

横須賀にお住まいのアトピーの男性にYHソープを使っていたいただきました。これからはもっと使いたい、そしてYHソープの使用感も、引き続いて報告したい、と嬉しい感想をいただきました。

YHソープの使用感

深い眠りに就く方法

今は、5人に一人が不眠で苦しんでいるといわれる時代です。
質の良い深い眠りは、一日の疲れた体をリセットしてくれます。
睡眠は、一番の薬だといわれています。

特にアトピーの人は、痒みで深い眠りに就けない人も多いと思うのです。
思うように眠れなくても、眠れる環境作りをしていくと、体が段々環境に馴染み、
眠れるようになってくるようですね。

質の良い睡眠は、メラトニンの分泌に深く関係しています。
メラトニンは、脳の松果腺から分泌される睡眠ホルモンです。

メラトニンは、暗くなると多く分泌され、明るさにより抑制される特徴があります。
そして、メラトニンは、体内時計をはじめ、身体機能の制御に関わっています。

◆メラトニンの分泌を活発にする方法◆

- 夕陽を浴びる
- 寝る前に「楽しかったこと」を5つ思い出す
- 湯船にゆっくり浸かる
- ウォーキングをする
- アロマを焚く
- 寝室を整える
- パジャマを、きれいな色にする
- 夜コンビニにいかない
- マスクをして寝る
- 22時～深夜2時の間は眠りに就いているようにする
- 部屋を暗くして寝る



如何でしたか？

ひとつずつ、実践していくことで、体が心地よくなってきて、夜が怖くなくなり、よく眠れるようになってくるでしょう。わくわくすると、運が付いてきます。楽しいことをイメージしましょう。オリンピック選手の多くは、イメージトレーニングを欠かさないようです。

脳は、主語、時間を記憶できないとか。ですので、明確なイメージは本物と捉えるので、現実
に起こってくるといわれています。

「夜はぐっすり眠れて、快適です。アトピーは完治しました」
と、声を出して過去形で唱えましょう。

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