

十一月、今年残り残していることがあれば、やり遂げる二か月にしたいですね。そして、新しい年を迎える準備をする、清々しい気持ちで新年を迎えることができそうですね。

お肌の古い角質も、一日の終わりにきちん落とす、肌のくすみなども、きちん対処しておきたいですね。

汚れがきれいに落ちていないと、洗顔後の化粧水が肌へ浸透しません。以前にも、お伝えしたと思いますが、洗顔料にお金をかけていない人が多いです。理由は、すぐに洗い流してしまうので、洗顔料にお金をかける分、スキンケアの方に回したい、という人が意外に多いのです。

洗顔は、スキンケアの基本中の基本。そして、美肌作りの80%は洗顔で決まります。ですから、スキンケアの中で洗顔料が一番お金をかける。それが、いつまでも、肌トラブルをおこさず、ハリと透明感のある肌を維持できることになります。

そして洗顔料にも、ミネラルが必要なんです。体内に溜まった有害物質は、肌の新陳代謝を鈍らせ、シミやくすみの原因になってきます。ここでも、ミネラルバランスのよい水が必要。生命の源であるミネラルバランスを丸ごと取り入れることで、体の内と外から肌の新陳代謝を促し、いつまでも健康やかな肌が維持できます。

YHソープ（粹練透明洗顔石鹸）は、海のミネラルを丸ごと配合していますので、くすみなどにも十分対応しています。カルシウムとマグネシウムの比率が2:1。この比率が重要なポイントなのです。ミネラル配合であれば、良いのではないのです。

☆今月の開運☆

11月の幸運の習慣



・別れ際の印象をよくする
ビジネスで有益な人脈を築く為には、「またこの人に会いたい、一緒に仕事をしてみたい」と出会った相手に思わせることが不可欠です。最初の第一印象も勿論大切ですが、それ以上に相手の記憶に残るのは、別れ際の態度や言葉、行動です。出会えたことに対する感謝を示す、今後のビジネスの可能性をさりげなくアピールするなど、相手が喜び、気持ちよく帰ることができるような別れ方を心がけましょう。

○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。
11月17日（土）

○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。

11月18日（日）

○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。
11月05日（月）16日（金）

○11月のラッキーカラー

黄色と茶色

◎スタッフの声◎

野草生活で大発見の日々。

野草生活、丸2年。野草生活に入るまでは、野草は殆ど春だけのものと捉えていました。スギナ茶や、よもぎ餅を作る程度で、野草の知識は殆ど持っていませんでした。まさか秋にもタンポポやよもぎが芽を吹き出すなどと思っていませんでした。大発見です。アップルミントも、春と秋に新芽がでます。

また、三つ葉、わけぎ、ニラ、セリなど自生しているものがあるとは、思いもよりませんでした。

まだまだ野草の名前を覚えるのに、時間がかかりますが、店頭に並んでいる野菜や果物が、少し形が違いますが、多くのものが自生していることも、大発見です。

キウイフルーツ、小豆、クルミ、栗、ヘーゼルナッツなど。その季節に適したものが摘める、とても有難く宇宙からのいただき物を、享受している日々です。



YH化粧品
インスタの別アカウント
#suhada_bijin3

・YH化粧品を使う前の肌

10代の頃から乾燥はありましたが、25歳くらいから皮がバリバリになってます。かゆくて仕方ないです。（砂漠みたいにならないうつています。）アトピーの手前みたいな敏感肌です。小さい頃からアレルギー鼻炎なので、アレルギー体質ではあると医者から言われています。

顔に限らず、体はちょっと物に触れたりするとひどい時はみみず腫れになることもありました。医者からは「人工じんましん」とか訳のわからない事をいってましたが、そんな体質なんだと思います。今は何をしても肌がかゆかったりするので、石鹸を水にとかして洗顔してクエン酸でリンスしてただけです。これだけだとやはり乾燥してはばりばりしてきます。たまに我慢できなくてゲルクリームを塗ったりしてます。

・YH化粧品使用3ヶ月の感想

使用して3ヶ月経ちました。最初の悩みであった赤みヒリヒリは今は全くといっていいほどないようです。洗顔後の乾燥もなくなりました。夏のせいですが、少しべたつきのような気もしますが、乾燥する季節だからこそ保湿をしたいと思っています。



お客様の声

体内時計を整える

私たちは、脳に親時計、全身に子時計があり、リズムを刻みながら、体内の働きを調整していること、ご存じだったでしょうか？

・深い眠りが脳と体を休める

睡眠時間を1日8時間とすると、人生の3分の1は、寝ている計算になりますね。私たちはなぜ、そんなに眠る必要があるのでしょうか。それは、私たちが二足走行によって脳を発達させたためといわれています。日中の行動で脳に蓄積される疲労をとり除く唯一の方法が睡眠だとか。

・睡眠の種類と役割

睡眠には深いノンレム睡眠と、浅いレム睡眠があります。ノンレム睡眠で脳と体を休め、レム睡眠の間に脳は記憶を整理します。つまり睡眠は休息であると同時に明日への行動、体の健康と脳の機能を維持するには、質のよい眠りが重要なわけです。

・体内時計に沿った生活

私たちは夜になると眠くなり、朝がきたら目覚めます。睡眠と覚醒が規則的に繰り返されるのは、体内時計が、地球が自転する約24時間の周期に合わせて、精巧に時を刻んでいるからです。

・時間医学

脳の視床下部にある親時計が、自立神経やホルモンを連絡路として、体の隅々にある子時計に指令を送り、規則正しい変動＝生体リズムを繰り返しています。血圧や体温が朝に上がり、夜に下がるのもその一つです。生体リズムを正しく維持することで、病気を未然に防いだり、改善しようとするのが、「時間医学」です。

・生体リズムと地球リズムのズレの修正

人間の生体リズムは約25時間。地球のリズムと1時間ズれています。徐々に遅くなる地球の自転周期に適応するためと考えられていますが、放っておくとどんどん後にズれて時差ぼけのような状態になってしまいます。そこで、体内時計の針を1時間進めるしかけを遺伝子に組み込みました。

体内時計で重要なのは、朝の時間帯です。生体リズムを24時間にリセットするため、毎朝同じ時間に起き、太陽の光や室内の照明を十分浴びると、体がメラトニンを作り始めます。メラトニンは睡眠を促すホルモンで、起床15時間後に分泌されます。また、体内時計の時刻合わせには、朝食をしっかりと食べることも重要です。夜に光を浴びると、メラトニンの分泌が抑えられて眠れません。



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
 アトピーニギビ肌 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