

六月は、梅雨入りで体もジメジメしていますね。この時期は、誰もが、ブルーになるのではないのでしょうか？ただ、結婚式を挙げる人には、ジューンブライドで、幸運が舞い込んでくるのでしょうかね。

ジメジメした体は、体臭が気になり、制汗剤を使いたくなりますね。でも、前号でご説明したように、特に制汗剤と柔軟剤には、人工の香料がたっぷり入っています。人工の香料で、口から鼻から、皮膚から、体に吸収しては、梅雨時の免疫力が下がっている時などに使うと、体に影響を受け、体調を崩すことになるので、注意したいですね。

ジメジメした体には、ゆつたり湯船に浸かることです。40度前後の湯温に浸かることは、副交感神経が優位になり、リラククスモードに切り替わります。YHソープを手で泡立て、その手で、体をやさしく撫でるように、丁寧に洗う、ミネラルのデオドラント効果で、体臭も抑えることもできます。

ボディソープは、石鹸ではありませんので、汚れは落ちません。そして香料も入っています。洗った後は、良い香りがして、さっぱりした感じがするでしょう。でも、その良い香りも長くは持続しません。

自然のものは持続性もありません。そして、体に負担にならないのです。目先のイメージ商品に惑わされずに、先人の知恵で受け継がれてきた確かな物を使っていると、病気や皮膚のトラブルも起こりにくいのです。今、社会問題になっている香害、経皮毒にも怖れることなく、無縁の快適な生活を営むことができますよ。

YHソープ（粹練洗顔石鹸）は、昔からの製法で、熟練した職人さんの手で、ひとつひとつ丁寧に作っています。

☆ 今月の開運 ☆

6月の幸運の習慣



お風呂で体を温める
気温が高くなってくると、入浴はシャワーだけで、済ませるという人が多くなってきます。しかし、血流を良くするためには湯船に浸かることが欠かせません。じっくり体を温めることで、精神的にもリラックスでき、その日にあったイヤな出来事やストレスなどが自然に解消されます。疲れやだるさもスッキリとれて、翌日はまた仕事がぐんとはかどるなど、ビジネス運もよくなります。休日は温泉にでかけるのも良いでしょう。

○ 招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引きをする。

6月19日（木）

○ 健康長寿日

シーツやパジャマを取り替えるのがお勧めです。

6月14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。

6月2日（日）13日（木）25日（火）

○ 6月のラッキーカラー

グリーン

◎ スタッフの声 ◎

新緑が美しい季節ですね。

この時期、森林浴に行きたくくなります。緑の中に入ると気持ちよく、気分がよくなります。みなさんはいかがでしょう？



最近この森林浴の効果について科学的な実証が進んでいるようです。

ストレスホルモン減少・副交感神経優位・血圧、脈拍数低下・たんぱく質増加・病気に対する免疫力UP 等、景色を楽しむ視覚、草木の香りに触れる嗅覚、鳥のさえずりに親しむ聴覚など五感が刺激されて、自律神経が安定しリラックスすることに加え、免疫機能も高まるのだそうです。

森林浴で得られた効果は少しずつ減りながらも、2泊3日で1カ月程度、日帰りなら1週間程度持続するそうです。

とはいえ、何回も出かけるのも難しいですね。森林浴の効果も、日常の暮らしである程度取り入れる方法として、近くの公園や寺社などちょっとした緑のある身近な自然環境の中に行ったり、自宅やオフィスで観葉植物や切り花を飾ったり、無垢（むく）の木材の家具を置いて触れたりすることでリラックスできるそうです。

できることを取り入れて、日々のストレスを軽減できるといいですね！

江守

夏のデザート

甘夏とキウイのデザート

初夏にふさわしい、爽やかな人気の高いメニューです。

作り方はとっても簡単。

お湯に蜂蜜を溶かし、甘夏とキウイを浮かべるだけです。

○ 材料

- 甘夏 2個
- キウイ 1個
- 松の実 適量
- 湯 300cc
- 蜂蜜 大匙 5

- 1 甘夏は皮を剥き、袋から出し適当な大きさに割る。
- 2 キウイは皮を剥き、薄い輪切り。
- 3 お湯に蜂蜜を溶かした所に、1と2を入れる。
- 4 器に3を注ぎ、松の実を浮かべる。

※暑い日は、冷蔵庫で冷やすと、さらに美味しくなります。



甘夏とキウイのデザート

オールインワンジェル化粧品の実態

オールインワンジェルは、化粧水から乳液までワンステップで済ませられる便利なアイテムとしてファンも多くなっていると思うのです。

オールインワンジェルは、無添加で、本当に肌に負担が少なく、肌に透明感が出て、プルプル肌になるのでしょうか？



オールインワンジェルの行き過ぎた使用は、ヤフーニュースでも取り挙げています。オールインワンジェルの主成分は合成ポリマーです。合成ポリマーは、ビニールです。ご存知だったでしょうか？

肌にビニールを貼った状態

肌にビニールを貼ると、肌はピーンと張ってツルツルして見えます。オールインワンジェルも、これと同じなのです。顔に合成ポリマーを塗ると、一見シワが伸びて、ツヤツヤしたようになります。例えば、合成界面活性剤でバリア層が壊れていても、合成ポリマーで肌を被うことで、あたたかもお肌がきれいになったように感じる人も多いのではないのでしょうか？

肌に大きな負担となるオールインワンジェル

合成ポリマーを肌に塗ると、汗や皮脂を排出するための皮膚がビニールによってふさがれてしまい、肌本来の機能を発揮できなくなります。皮膚を雑菌から守る常在菌が棲みにくい環境になり、常在菌が減少することで様々な肌トラブルが生じてきます。

オールインワンジェルの成分は、その他にも、アトピーの60%の原因になっているバリア層を壊し、肌荒れを起こす**合成界面活性剤**が入っています。**合成界面活性剤**は、別名**肌を荒らすブルドーザー**という呼び名がある成分です。どんなに、肌に有効な成分が入っていたとしても、バリア層を壊し、顔にビニールを貼っていたのでは、肌に有効な成分も浸透しませんので、本来の健康な肌を維持できなくなります。

オールインワンジェルの使用を止めると、

オールインワンジェルを使っている間は、ビニールで肌はピーンと張っていても、オールインワンジェルを使うのを止めると、肌に水分がかなり不足しているので、**シワシワ顔**になっている筈です。

但し、「ハンドクリーム」「フェイスパウダー」の使用には、水を弾くことから使用はOK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](https://www.instagram.com/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