

セリの通信

2019

3



3月は風邪そしてインフルエンザにはA型→B型が流行り、花粉はスキがピークにはまります。おすすめは精油

よのが「ユーカリ・ラティアタ」です。ユーカリ・ラティアタのビサムがスープとするのは粘膜の炎症を抑える作用がある成分が入っています。ビンの角、鼻水、鼻づまりそして免疫力を高めるとする作用も期待できます。

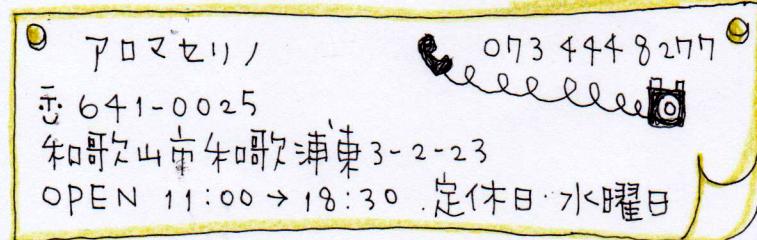
セリ美女がアロマでアロマセラピストの方まで安心をして使って頂ける精油の一つです。

1日7時間の睡眠が「認知症を予防し、寝つきや睡眠不足は認知症の発症リスクを高める」と言われています。

英オックスフォード大学の研究で中年以降の時間以ヒの睡眠不足は脳の老化を引き起こすことが報告されています。

また7時間未満の睡眠不足は糖尿病の発症リスクを高めるそうです。

糖尿病になると認知症の進行を早めるので、1日7時間の睡眠が良いそうです。睡眠不足の方はアロマで良い睡眠がとれるように、香りを香らせることから始めませんか？ 誘眠作用がある精油をブレンドしてリラックスが出来る香りを作りましょう♪



4コリー



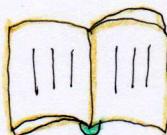
糖尿病が筋肉減少、血糖値が上がると筋肉が減ります。神戸大大学院の小川教授らの研究グループが解明しました。糖尿病の人は健康な人に比べて筋肉が減るやすいです。

4コリー・コーヒーはコーヒーと風味が似ているので代用品としてヨーロッパで飲まれてきました。4コリーに含まれている「イヌリン」という成分が血糖の吸収をあげやかにしてくれます。血糖値を気にされている方、糖尿病アラバムとされている方…毎日の健康のためにノンカフェインで体にやさしい4コリー・コーヒーをぜひお召し上がりください。



ちいこのアロマ生活♪

スタッフのちいこです♪ 今回は私がアロマ女子きな友達にプレゼントをした「こねこね石けんキット」をお話しします。石けん作りと言えば「奇形ソーダ」を使って大変なイメージがありますが、こねこね石けんは顆粒状に作った石けん基本材に水分を加えて手でこねこねして作る手こね石けんです。簡単に安全に作ることが出来ます。どちら大人まで老若男女問わずに楽しめるアロマクラフトです。この石けん作りがお家でできるセットを販売しています。香りは女子きな精油を選んでいただけます。作る時も使う時もいい香りで癒されます。お友達にはマンダリンの精油を選びました。オレンジカンガーティップのよう+香りがナチュラルで。作ってからプレゼントをされても喜ばれます。こねこね石けん、私の女子きなアロマクラフトです。ショットで作ることも出来ますので、ぜひアロマクラフト体験をしてみて下さいね！



アロマスクール生徒募集中です！



楽しいです。

春から新しいことを始めませんか？ リバース制でゆるく勉強♪