

せりの通信

2021
11月

アロマセリ /
Open 11:00-17:30
定休日 火・水・祝日
Tel 073
444-8277

アロマのカズ 抜け毛を予防しましょう!

アロマクラフトレシピの中に
「抜け毛予防ハーブハーローション」があります。
若返りのハーブとして知られている。
ローズマリー・バベルバンのハーブウォーターと精油を
使ってハーローションを作ります♪
ローズマリー・バベルバンには 血行の促進、4又ねん
消炎、フケを抑える、育毛を促進するなどの
効果が期待できます。✦✦
アロマで抜け毛を予防して健康な髪を
育てましょう!



就寝前のルーティーン

香りがかごと香りが脳に瞬時に
伝わり、1本をゆるめる効果が
期待できます。寝る前に香り
脳をリラックス♪

アロマオイルで自分をケアする時間を取り入れて
みては? アロマランプで香らせて。リ。
ヒーミストを枕などにスプレーするのモ♡

アロマバスで
心身共に
癒しましょう♪

寝る2時間前までに
38~40℃のお風呂に
ゆっくりつがるとリラックス
して入眠しやすい身体
状態に導くことが
できます。

リラックスできる香り
のアロマ入浴剤で、心も身体も癒しましょう!
冬の保湿にソイジェルを使った入浴剤が
おすすめですよ😊

大豆から生まれた界面活性剤不使用の洗剤
大豆の美容成分が、お肌はいつと♡!
血行を良くするレモングラスなどの精油や
ラベンダー、アングスティアリア、ラヴィンツァラ 誘眠作用が期待
できる精油をブレンドしてみよう◎

冬の手の乾燥、火傷、手あれにおすすめ

シアバターハンドクリーン (肌あれ用と
普通肌用) を使いまわす!!

シアの木の実から採れる木植物性油脂のことを
シアバターと呼びます。
保湿力が高く乾燥を防ぎます。
水分をしっかり肌に入れて、ハリを出して
くれます。ステアリン酸の抗酸化作用と、
天然のビタミンEを多く含むことから老化防止
にも効果的だそうです!
お好みで精油で作ったシアバターハンドクリーン
手袋だけでなく、ヘアオイルとして、肘、膝、かか
などの保湿にも使いまわす♪

幸せホルモン セロトニン

幸せホルモンの
一つ、セロトニンが
増えると体と心に

良いことがたくさん起こるそうです。
セロトニンは日常のベースであり、心と体の健康
に繋がるホルモンです。
セロトニンの90%が腸から作られていると
言われています。セロトニンを増やすためには
腸内環境を整える事が大切です。
腸内環境を整えるのに、おすすめなのが、
ハーブコーヒーの4コリコーヒーです。
ノンカフェイン、砂糖不使用の代替糖
原材料は4コリ、根エキス、食物繊維
(イヌリン) 配合です。

季節の変わり目の寒暖差に
体調を崩す「寒暖差疲労」という
ものがあるそうです。天然の抗菌剤
とよばれるオメガ3脂肪酸で
免疫力を高めましょう!