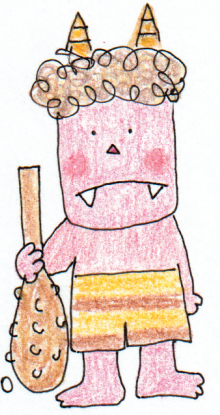


せりの通信

2023

2月号

2月3日は
節分です
1年の無病
息災を願ひ
ましょう。



パワー注入! 免疫カUP! アロマで冬を乗りきろう。



免疫カの低下が起る原因に
ストレス 睡眠不足 体温低下
などがあります。

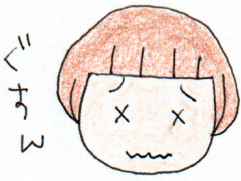
精油のしずく 免疫カが低下すると感染症
にもかかりやすくなります。
アロマでストレスを緩和したり、疲れを癒したり
質の良い睡眠をとることも免疫カUPに
つながります😊



じと体を温めるアロマバス

寒いと体が冷えて無意識
のうちに力が入り筋肉も
緊張しがちです。

香りがあると疲れたじを
明るくしてくれたり高ぶった神経を沈めてくれたり。
リラックスをして眠りへと誘ってくれます。
ほっこりじが癒される入浴を作りましょう♪



冬うつ(季節性感情障害)

秋から冬にかけて起る
季節性うつ病で発症の原因の
ひとつには秋から冬は

日照時間が短くなるためにメラトニンと
セロトニンこの2つのホルモンバランスが崩れる
ことが考えられます。
冬うつは春になるとその症状は回復します。

気分が落ち込みやすい・イライラしやすい・
元気が出づらくなる・人と会いたくなくなる

… がんばりましょう!
あなたが元気になれる香りを作りましょう!
香りはあなたに寄り添って心癒してくれます😊



おすすめ

アロマフオー-sローション

自然治癒カ&免疫カUP

100%ケモタイフ精油 30ml ¥3,300
のどの痛み 炎症 呼吸を楽に (税込)
日常の健康をサポート

10種類の精油がブレンドされています
のびせ胸 背中に数滴塗布したり、
マスクに1滴つけたらいい、うがいには1滴
たらしたり、ティファナーで香らせて、
おじい活用できる商品です♪

アロマはリラックスするものというイメージ
が大きいですが、感染症予防に
実用なのは精油が天然のもアロマテラピー
のもうひとつのメリットだったりします!



ハリのある肌に
シアバターハンドクリーン

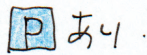
シアバターとはシアの木の種子
から抽出した天然油脂です。
非常に保湿効果が高いことから
「保湿の王様」と呼ばれるほど
抗酸化作用にも優れた、みみやりなどの
肌老化のリスクを下げ、美肌へと導いて
くれるそうです。

普通肌用は好きな香りの精油をブレンド
して、お肌にもじにも潤いを与えて
くれるオリジナルハンドクリーンを作る
ことができます♪

ひじやひざ、くるぶし、かかとなどにも
お使いください😊

アロマセリノ Shop

和歌山県和歌山浦東3-2-23
TEL 073 444 8277
OPEN 11:00 - 17:30
定休日: 火・水・祝日



School

ナド・アロマテラピーアカデミー
アロマアドバイザーコース
一般社団法人
アロマホーウッドスター協会
アロマホーウッドスター講座

Instagramに
リ・動画もあります。
Facebook
Youtube
「ドクターセリ/ch」
もご覧ください。