

せりの通信

2024

2月



1年を無病息災で過ごせまうように

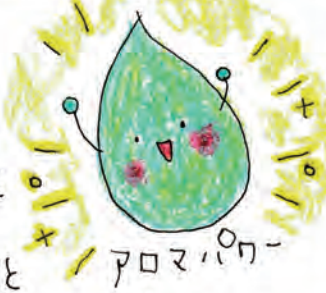
共感疲労

1月1日午後4時10分ごろ
能登地方を震源とする
最大震度7の地震が発生
しました。



ニュース・SNSなどで見た地震被害を自分のこのように受け止めすぎたり共感したりして精神的に疲れてしまう状態を共感疲労と言います。うつ病につながるリスクもあるので注意しましょう。

涙が出る、やる気が出ない、悲しい、眠れない。そんな時はアロマで気分転換をしましょう♪



アロマ・ロー

1年中人気+サロメント

オレガノカプセル

オレガノ精油を配合したサロメントです。区々米では「天然の抗生剤」と言われています。

いざという時の体調管理にもおすすり。菌やウイルスを退治してくれる抗菌作用や体を元気にしてくれる免疫作用。免疫を刺激し免疫力をUPする免疫刺激作用ほど体に良いとされる作用がたっぷりあります！

セラノプライベートブランド

セラノソジェール
(美容・洗浄材料)
セラノビューティージェール
(保湿ジェル)
ユーカリキャンティのどあめ
リラックスキャンティ



キャンティはうみの製菓(株)様にて製造していただいております。

眠育(睡眠教育)

子どもの睡眠時間は減り傾向にあります。

睡眠不足は生活習慣の影響

与えることが分かっています。睡眠は大切です！アロマで質の良い睡眠をとるようにしましょう😊



お風呂で血流UP!

冷たいお湯の不調をまねきます。

肩こり、頭痛、便秘

むくみ、疲れやすいなど

血流が悪くなるとコリや痛みが起るため、血流を滞らせないことが大切です。ストレスも交感神経を優位にさせるため血流が悪くなってしまいます。

冷たいお湯が苦手な方は、入浴で血流をUPし質の良い眠り、自律神経を整えましょう♪

(血流を良くするバスオイル)がおすすりです😊



POINT 肩こりハードの塗る場所

首コリの場合、首の後ろのちようど生え際辺りに風池(ふうち)というツボがあります。頭痛、めまい、眼精疲労、不眠など、そこに肩こりハードを塗布します。髪の毛があっても塗ってあり込めからジェルは便利ですね♪

(ツボの位置と取り方、首の後ろで生え際にある、うなじの筋肉(おじ)のすぐ外側の凹みに取る)

突発性難聴のお客様が聞かぬように、10年前からの耳鳴りのお客様が耳鳴りがいさなつたとの報告がございました。

アロマセリノ
Open 11:00 → 17:30
定休日 火・水・祝日

