

せりの通信

2025

3月



季節の変わり目です。アロマを活用して元気に過ごしましょう♪



3月は季節の変わり目。短い周期で天気は変わりやすく、暖かい日と寒い日が交互に現れるため、気温変化が大きくあります。又、日中と夜の気温変化が大きくありますので、体調を崩さないようにアロマで免疫力を高めておきましょう！



ストレスの緩和や疲れをしっかりと取り除いたり、質の良い睡眠をとることも免疫力アップにつながります。そのためには自律神経のバランスをアロマで整えましょう♪



笑う ある研究で笑うと免疫細胞の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され免疫力がUPしたという結果が出ています。しかも作り笑顔を系統するだけでもNK細胞が活性化するという実験結果も出ています。毎日笑うことを意識して過ごすだけでも免疫力UPが期待できるのです😊



- ・免疫力UP & 安眠ジェル
- ・風邪予防ジェル
- ・セリノオリジナル入浴剤「warm & Sleep」

「天然の抗生物質」と呼ばれているハーブサプリメントのオメガカプセルは、強い抗感染作用、免疫強化、神経を強く壮健化が期待できます。「即効性のあるお肌ケアサプリ」です♥



アロマパーク

花粉シーズン。2月下旬以降、近畿ではスギ花粉が飛散し、3月中旬に入ってくると徐々にヒノキ花粉の飛散が増え、花粉症の症状がひどくなる傾向があります。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみは、4大症状と呼ばれ花粉症の症状で、特に夕方になると鼻のかゆみ、頭痛、目の充血、涙が出る、皮膚のかゆみなどもあります。「花粉症予防スプレー」「鼻スプレー」「目のかゆみにはハーブウォーターで点眼など」アロマを毎日の生活に取り入れる。つらい季節を少しでも快適に過ごしたいにきいと思います。

アロマでメンタルを強く。



3月は寒暖差や気圧の変動が激しく自律神経が乱れやすい時期です。「木の芽時」と呼ばれるメンタルが不調になりやすいので副交感神経を優位にさせる「リラックス時間」を作りましょう♪ ゆっくり食事、休日は予定を入れず時間に追われない。意識的に「手抜き」をしましょう。そして睡眠時間は最低6時間は眠るように。そしてリラックスできる香りも取り入れてくださいね♪

◎ Shop & School アロマセリノ ◎
〒641-0021 和歌山県和歌浦
東3-2-23 Tel & Fax 073 444 8277
Open 11:00 → 17:30 馬車場
定休日 火・水・祝日