



アロマ通信

2005年 夏号



香りでダイエット

好きな香りでむくまない太らない体になる！

日差しもポカポカと暖かくなり薄着の季節が近づくと体のラインも気になります。ダイエットのためのちょっとした努力も香りを取り入れることで楽しみながら続けることが出来ます。



森の香り

ジュニパー・サイプレスのオイルで気になる部分をマッサージ

からだの中にたまった余分な水分の排出を助けると同時に脂肪分の代謝をよくして引き締める効果があります。

マッサージオイルの作り方

レシピ	ジュニパー	...	3滴
	サイプレス	...	2滴
	ホホバオイル	...	10ml

ガラス容器にホホバオイルを入れ、ジュニパーとサイプレスの精油を落としよくかきまぜたらできあがりです。脚やお腹、腕など気になる部分に塗布してマッサージしましょう。

フルーツの香り

グレープフルーツの香りのソルトで気になる部分をマッサージ。

グレープフルーツの香りには交感神経を活性化する働きがあり、香りをぐことによって、脂肪の燃焼率が上がります。柑橘系のさわやかな香りにはリフレッシュ効果もあります。

バスソルトの作り方

レシピ	グレープフルーツ	...	2滴
	天然塩	...	大さじ1
	はちみつ	...	大さじ1

容器に塩とはちみつを入れよく混ぜ合わせる。その中にグレープフルーツの精油を加えさらによく混ぜたらできあがりです。体を洗った後、ソルトを手に取り気になる部分を軽くさすようにマッサージします。あとは、湯船につかりよくあったまって下さい。

ハーブの香り



ユーカリ&呼吸法でやせやすい体に...!

体内の脂肪を燃やすには新鮮な酸素が必要です。おへその下の丹田と呼ばれる場所にはクリアでしみとおる香りの精油、ユーカリのマッサージオイルを塗って、酸素を充分に取り入れるための呼吸法を試みましょう。ユーカリの香りには呼吸を整える働きがありま

マッサージオイルの作り方

レシピ	ユーカリ	...	1滴
	ホホバオイル	...	5ml

ガラス容器にホホバオイルを入れ、そこにユーカリを落としよくかき混ぜます。
呼吸法 ①丹田にユーカリオイルを塗ります。
②丹田から、息を全部出すようにイメージしながら3回に分けて息をすべて吐き出します。つぎにゆっくりと深く鼻から息を吸います。

「ら・べるび」2Fでアロマテラピーを行っています。利用者さんの気になる症状にあわせてエッセンシャルオイルを調合して、トリートメントをしています。

①足浴をして足を温めマッサージオイルの浸透をよくします



②ひざから足の裏までトリートメント



腕



肩

- ・診察なしでも御利用頂けます。
- ・病気ではないけど、体の疲れ・肩こり・ストレスなど気になる方おすすめです。
- ・ご希望の方は受付でご予約をお願いします。

TEL(0834)25-0075

アロマテラピー トリートメントメニュー

- ・足（足浴+膝下・足裏）
30分 ￥600（税込）
- ・腕（手浴+肘上・肘下・手掌）
30分 ￥600（税込）
- ・肩（頭・首・肩）
30分 ￥1600（税込）
- ・背中（腰から肩）
30分 ￥1600（税込）