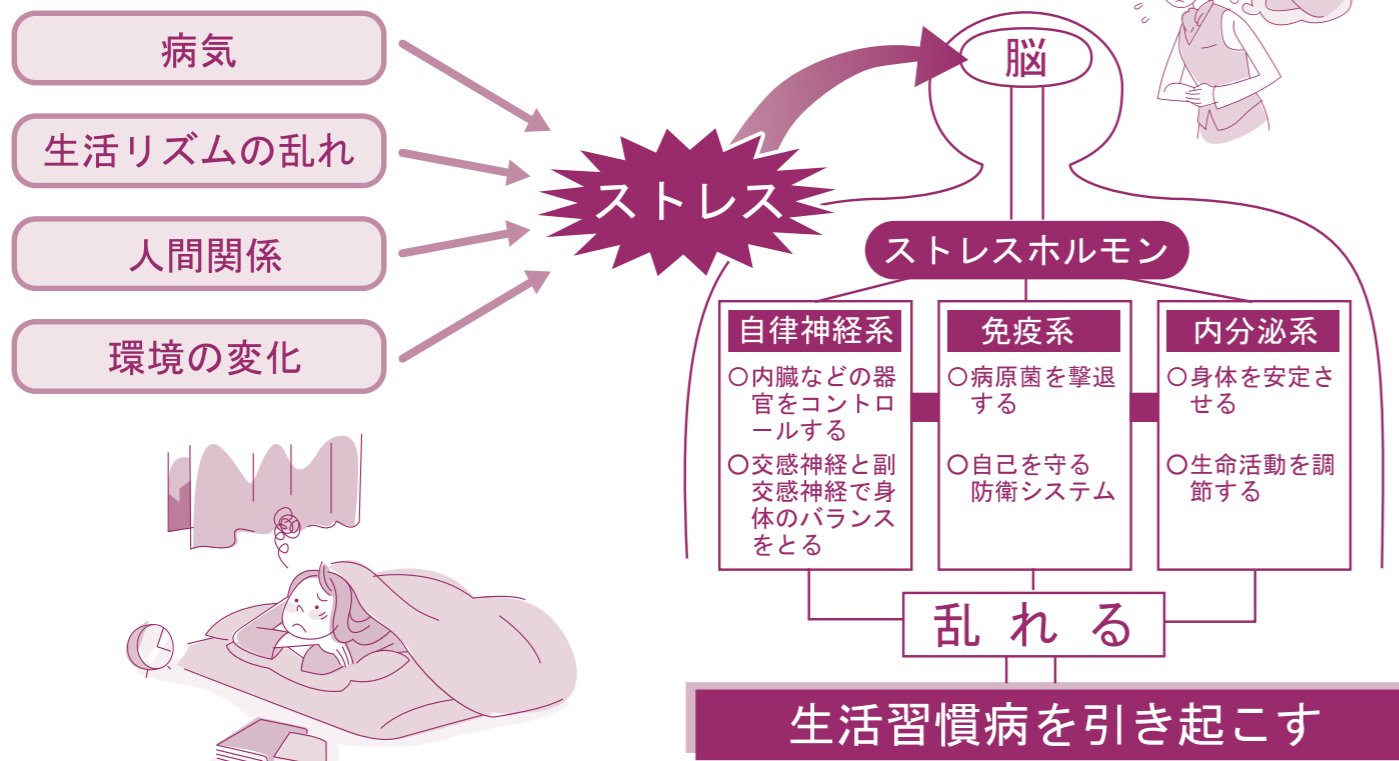


ストレスとアロマセラピー

・毎日の生活の中で、色々な感情にぶつかりイライラしたり、ストレスを感じたことはありませんか？
 ストレスも適度であれば、私達の身体に与える影響も問題はないのですが、長期にわたる過度のストレスでは脳も疲れてしまい、それが身体にも影響を与えるのです。
 では、ストレスが溜まると身体にどのような反応を引き起こすのか・・・

◆ストレスのメカニズム



★生活習慣病とは？

その名の通り、日々の生活習慣によって引き起こされる様々な病気の総称のことを言います。数年前は『成人病』と呼ばれていましたが、食生活等の変化により、若い人や子供に『成人病』が増えてきたため生活習慣病と改称されました。



生活習慣病の主な原因は、上記の通り、大きく三つに分かれています。つまり、生活習慣病の予防には生活習慣を改善することが重要なのです。特に、こころ・ストレス・部分の原因を改善するには、アロマセラピーが大きく関わってきます。

アロマセラピーの作用

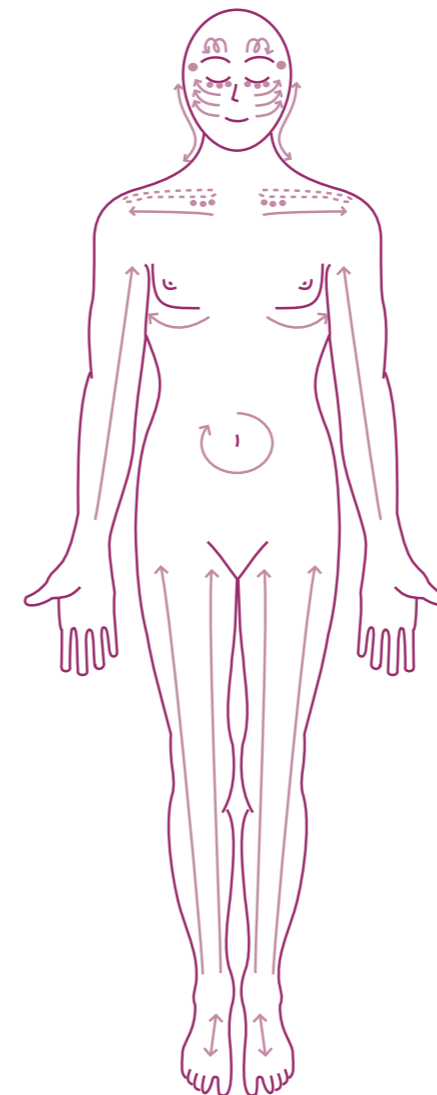
さあ～始めましょう!!

アロマセラピーで生活習慣病予防

- 一次予防 …… 香りを感じる《鼻 → 脳へ》
 (その時に感じた一番好きな精油を使う事)
- 二次予防 …… 香りの成分を吸い込む《鼻・口 → 肺 → 全身へ》
 (アロマバスは精油3～5滴まで)
- 三次予防 …… 香りの成分を経皮吸収する《皮膚 → 毛細血管 → 全身へ》
 (海・空・太陽・ローズ各オイル)

Ⅱ ((アロマトリートメント))

アロマセラピーのトリートメントは、血流やリンパの循環を促し、体内に溜まった老廃物や水分を排出するなど、さまざまな効果があります。
 トリートメントを行うタイミングは、身体が温まっている時が一番効果的ですので、お風呂上がりに心臓から遠いところから、身体の中心に向かって流していきましょう。
 ひとつの動作は3回を目安に、心地良いと感じる範囲で行います。
 (下の図の矢印の方向へ向かってトリートメントして下さい)



生活習慣病の予防に対応できる 海・空・太陽オイル
 ローズオイル

	特徴	配合精油
海オイル	血行促進	ローズオットー、ローズウッド、フェネルフランキンセンス、サンダルウッド、シダーウッド、月桃、イジュ
空オイル	免疫調整	レモングラス、ユーカリ、グレープフルーツシダーウッド、ローズマリー、ラベンダー、月桃、イジュ
太陽オイル	排泄作用	ネロリ、ゼラニウム、パチュリ、ジャスミン、サンダルウッド、ラベンダー、ローズマリー、月桃、イジュ
ローズオイル	ホルモンバランス	ローズオットー

ミュゼ・ホリスティックアロマ

公的機関が認める品質。安全・安心なアロマ製品!!

世界各国の選りすぐりの精油をそろえ、行政や大学病院と共同研究を実施し、結果の追求できる商品。また、石垣島では琉球の精油を抽出。

注意事項

- アロマセラピーは自然療法であり、医療ではありません。
- 精油は薬ではありません。健康状態が気になる方は必ず医師に相談してください。
- 妊娠中は、直接肌に触れるような使い方は避けて下さい。
- 柑橘系の精油には、光毒性のあるものがあります。使用直後は日光に当たらないように注意しましょう。