

# 日々の疲れをリセット!! MHAでセルフケア

心も身体も温めて、病気になる身体づくり

## アロマバス



☆こんな時におすすめ☆  
心身の疲れ解消、ストレスの緩和、冷え、肩こり、腰痛、筋肉痛、むくみ、etc

お湯に加えた精油やローズバスエッセンスの芳香成分を呼吸や経皮吸収により、身体に取り込み全身に働きかけます。  
(38～40℃くらいがベスト!)

精油なら2～5滴、ローズバスエッセンスなら5～10ml

### おすすめ精油

カモミール、ジュニパー、ローズウッド、ラベンダー、ローズマリー

## 部分浴

☆こんな時におすすめ☆

### 手浴

手のむくみや冷え、だるさ、肩こり、手あれ、ストレスの緩和 etc

### 足浴

足のむくみ、冷え、だるさ、水虫、風邪のひき始め、入浴できない時、気持ちのリラックス、ストレスの緩和 etc

### 手浴



40℃くらい  
精油 2～3滴

忙しい時でも手軽にできる手浴は好きな香りで心身をリフレッシュ!!

### 足浴



40℃くらい  
精油 2～3滴

精油を入れて足浴をすることで、全身浴と同じくらい、身体が温まります。

### おすすめ精油

ティートリー、ラベンダー、ジュニパー、ローズゼラニウム、サイプレス、ローズマリー

## フェイシャルスチーム



精油 2～3滴

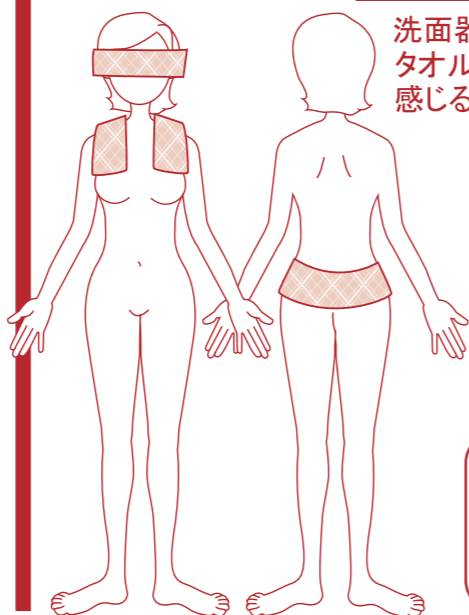
熱めのお湯に精油を入れバスタオルを頭からかぶり洗面器に顔を近づけます。目を閉じてゆっくり深呼吸しましょう。

☆こんな時におすすめ☆  
顔のむくみ、気分がスッキリしない時、鼻づまりのどの痛み、せき、ニキビケア、肌あれ、etc

### おすすめ精油

ローズマリー  
オレンジ  
カモミール  
フランキンセンス  
ティートリー  
ユーカリ

## 湿布



☆こんな時におすすめ☆  
目の疲れ、肩こり、腰痛、月経痛、筋肉痛、etc

洗面器にお湯又は水を入れ、タオルをしぼり痛みや疲れを感じる箇所に当てる。

精油 1～2滴



おすすめ精油  
ラベンダー  
ローズマリー  
ペパーミント  
レモングラス

## アロマトリートメント



精油成分を皮膚から直接吸収させるのは、アロマセラピーにおいて重要なテクニックの1つです。

### ミュゼ・ホリスティックアロマ おすすめオイル・ジェル

・血行促進・・・海オイル・いやしの風①  
・免疫調整・・・空オイル・いやしの風②  
・排泄作用・・・太陽オイル・いやしの風③  
(※上記商品すべてに、月桃・イジユの精油配合)

・ホルモンバランス・・・ローズオイル・ローズジェル

☆その他、月桃・イジユが配合されている商品☆  
クレンジングミルク、洗顔フォーム、化粧水A・B

アロマトリートメントオイル・ジェルを皮膚に塗布することで、精油成分が血液循環によって、全身へと行き渡り、様々な薬効をもたらしてくれます。

## おすすめ精油

### 月桃 (Gettou)



学名 Alpinia Zerumbet  
科名 ショウガ科  
抽出部位 葉  
抽出方法 水蒸気蒸留法  
産地 沖縄

沖縄では、昔から防腐・防虫・消毒・咳止め・水虫等に活用されている植物です。

### 心

精神的疲れの緩和。不安、ストレス・不眠などの時に・・・集中力アップしたいときにも。

### 体

鼻水、鼻づまりなど呼吸器系が不調のとき。風邪、インフルエンザ予防。コンドロイチンを活性化させ、ひじひざの痛みリウマチ等の緩和に効果的。

### 肌

殺菌・抗菌・アトピー肌・アレルギー肌等、肌の弱い方に。シミ・シワ・くすみを防ぎ、メラニンの生成。コラーゲン・ヒアルロン酸の合成を活性化させるため、お肌の真皮から向上が期待できる。

その他 虫よけ作用

5ml ¥2,415(税込)

### プレゼントクイズ ※○にあてはまる文字を入れてください。

ミュゼ・ホリスティックアロマ商品(ナースケアローズシリーズ以外)は○○・イジユの精油が配合されています。

#### 応募方法

官製ハガキに住所・氏名・クイズの答え・紹介サロンをご記入の上、下記までお送り下さい。抽選で3名の方に、月桃精油をプレゼント。

#### 宛先

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-8-14 新大阪八光ビル303号 平成23年1月31日(月) ミュゼ㈱ みゆぜみゆぜ編集室

#### 応募締切

到着分まで

みゆぜみゆぜ25号  
～ホットジェル～

### 当選者発表

島根県 金築美智子様  
大阪府 河辺順子様  
大阪府 吉本美江様

—おめでとうございました—