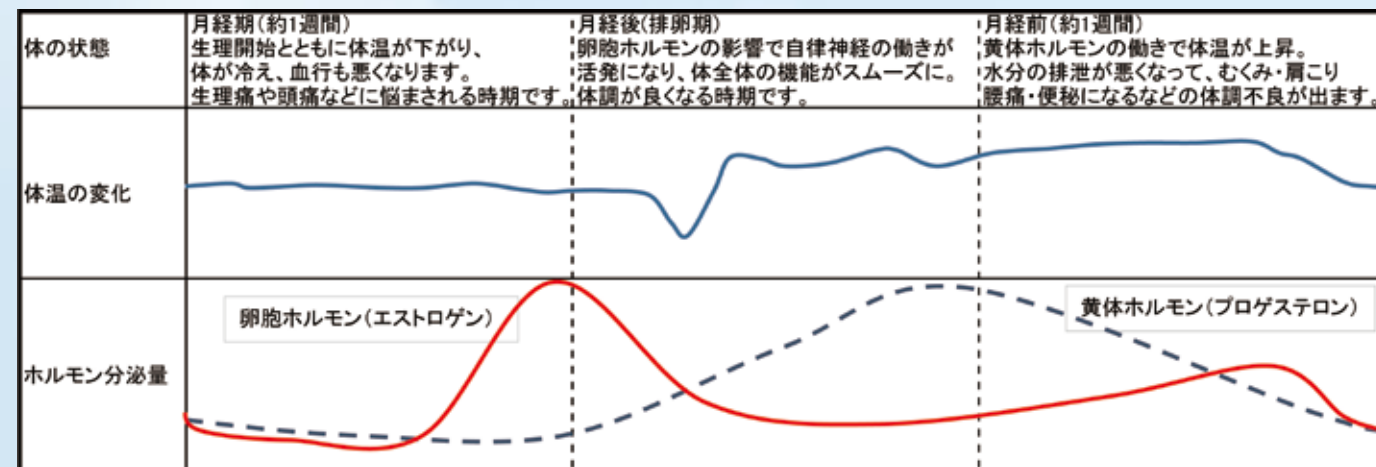


女性のカラダ～月経周期～

ストレスが多い現代はホルモンバランスが乱れがち。特に月経のある女性にとっては、女性ホルモンの乱れと加齢に伴うホルモンの減少は避けられません。

PMS(月経前症候群)や**更年期**などの症状はアロマセラピーで和らげることができると、国内外でいくつも報告されています。不調が起きた場合のケアにはアロマセラピーが有効的だとわかった以上、活用しない手はありません。女性ホルモンを知り、健やかな美しさを手に入れましょう。

★この不調は月経サイクルに伴うものです。★変化を知り、対処法を実践しよう!



	月経期	月経後	月経前
精油	イランイラン、クラリセージ、ベルガモット、マジョラム、ラベンダー、カモミール	グレープフルーツ、レモン、レモングラス、ペパーミント、フランキンセンス、ユーカリ	クラリセージ、ゼラニウム、マジョラム、カモミール、サイプレス、ローズ
ハーブ	カモミール、ラズベリー、マリーゴールド、ルイボス、月桃	カモミール、サフラワー、ローズヒップ、ペパーミント	月桃、ハイビスカス、ラベンダー、ジンジャー、カモミール
MHA	クレンジングミルク、海オイルなど	洗顔フォーム、バスソルトなど	太陽オイル、ローズジェルなど 
MHAローズシリーズ全種			

※お近くのミュゼサロンでご相談ください。あなたの【ピッタリ】をご提案いたします。

コラム

ご主人、彼氏・・・女性を理解し、ホルモンを本当に知るべきは、月経とは縁のない人たちですよ。月経前から月経後まで、ご自身がどんな体調になりどんな不調が起こるのか、事前に家族に知らせておくと、より理解が深まります!男性諸君!ホルモンの乱れによる辛さが分からないのが当たり前。だって経験できないことですから。それなら「理解」し「協力」しましょう。



～更年期～



- 疲れやすい・いつも身体が重だるい日が増えた。
- 日によって感情の起伏が激しく、イライラをコントロールできない時がある。
- 何もやる気が起きず、無気力感にさいなまれることがある。
- シミ・しわ・タルミが最近特に気になる。
- ストレスになるほど肌がかゆい時がある。
- 髪の毛が薄くなった、白髪が急に増えた。
- 暑くないのに汗が急に吹き出ることがある。
- 急に顔がほてったり、寒気がする時がある。
- 手足がしびれることがある。
- そもそもこの不調は更年期によるものかわからない。
- 自分にあった改善方法を知って、うまく症状とつきあっていきたい。
- できたら通院や薬をのまずに改善したい。



5個以上☑がついたあなたは、アロマアイテムの活用や↓の【解決策】にチャレンジしてみましょう!



check!

解決策

- ・運動・・・軽いストレッチやウォーキングなどの有酸素運動
- ・食事・・・一口30回噛む、ビタミン補給、温かい食事
- ・生活・・・シャワーばかりでなく、入浴して温める
- ・睡眠・・・寝る前に好きな香りで深呼吸
- ・考え方・・・完璧を求めすぎない、60点主義



*おススメの香り

- ◎ローズオットー
- ◎クラリセージ
- ◎ローズゼラニウム
- ◎イランイラン
- ◎ネオリ

*おススメハーブブレンド

- ◎ローズレッド
- ◎カモミール
- ◎レモンバーム
- ◎ローズヒップ
- ◎ネットル

嗅ぐだけで
楽になる!?

全て同じ
割合で
ブレンド



女性ホルモンの分泌の変化

