



# FINE 通信

第26Q (クォーター)

2020年1月5日

小寒号

## ドテラオイルの賢い使い方③

### ⑤アロマタッチ

ーブレンドオイルー



ドテラ・アロマタッチ

15ml ¥6,200

- **筋肉痛の時**→筋肉に1、2滴垂らして優しくすり込み揉むことで筋肉の緊張がほぐれて楽になりますよ。
- **家の空気を綺麗にしたいとき**→遮光瓶に水とオイルを数滴垂らして散布するのがおすすめです。気持ち良い空間で過ごせます。
- **疲れが溜まっている時**→脊柱、背中全体に3.4滴垂らし優しくすり込むことで、カラダ全体がリラックス出来ます。

### ⑥ディープブルー

ーブレンドオイルー

- **体の疲労**→湯舟に4、5滴垂らして入浴することで体がスッキリし、その日の疲れが軽減します。
- **関節の炎症**→肩、肘、腰、膝、足首などの打撲やうちみの痛みの箇所に、数滴垂らすことで痛みの軽減になります。
- **運動前後に塗りましょう**→全身の気になる箇所に垂らし、すり込む事で快適に運動ができ、疲労や筋肉痛の予防や緩和になります。運動後は、爽快感や疲労緩和が出来ます。

ドテラ・ディープブルー

15ml ¥7,400



※お勧めは、ディープブルーRUB (クリーム)併用で  
効果倍増です！！



5 ml ¥13,100

ロールオンタイプ  
(液体)もあります！  
直接クリクリ塗れる  
ので、便利です。



ディープブルーRUB  
クリーム

120ml ¥5,900