



FINE 通信

第28Q (クォーター)

2020年3月6日

啓蟄号

ドテラオイルの賢い使い方④

アロマタッチで7番目に使用するのは、**オレンジ**。体も心も元気づけてくれるオイルです。ストレスで胃腸など消化器系がお疲れの時には、食欲不振や便秘、消化不良などを改善。心にはリラックスと活力を同時に与えてくれます。ドテラの『ワイルドオレンジ』はとてもパワフル。陽光たっぷりの明るい陽射しを連想させるハッキリとした香りです。嗅いでいるとパワーがみなぎってきます。

8番目に使用するオイルは、**ペパーミント**です。清潔感の香りで浄化効果があり使用することで心身共にスッキリします。クールダウンやリフレッシュにも使用でき人気のオイルです。

⑦ オレンジ —シングルオイル—

- ◎手の平に1滴垂らす→手にこすり付け香りがかかります。それだけで心が落ち着きます。集中したい時や気分をリフレッシュしたい時にもおすすめです。
- ◎200 ccのお水に1滴垂らして飲む→消化器系がスッキリして、食欲不振や便秘改善につながります。
- ◎料理に2,3滴垂らして使用→スポンジやドレッシング作りに混ぜて使用することで、香りが良く添加物なしの食品の出来上がりです。



ドテラ・オレンジ
15ml ¥2,100

⑧ ペパーミント —シングルオイル—

- ◎手の平に1滴垂らす→手にこすり付け香りがかかります。鼻の粘膜に届き鼻詰まりが解消出来ます。手の平を目に近づけると目玉スッキリです。また、肺まで届くように吸い込むと体の中もリフレッシュ出来ます。
- ◎1滴をチョコに付ける→天然チョコミントです。気軽に体内に取り入れる事ができます。いつものチョコにプラスしてみてもいいでしょう。体内摂取で便秘解消も期待できます。
- ◎いつも使用しているシャンプーに1,2滴垂らして使用→頭皮を清潔にし、経皮毒の予防効果があり、スースー感も出て爽快感間違いなしです。



ドテラ・ペパーミント
15ml ¥4,800

今現代、ありふれている健康法がありますがドテラのエッセンシャルオイルは、安心安全オイルです。人間の本来持つ自己免疫力に働きかけ、自然治癒力を高めてくれます。試して頂き、効果を実感し毎日の生活を元気に過ごせるアイテムの1つとなってくれるでしょう。