

カルド綱島 11月アロマクラス

曜日	種類	効果
月曜日	ティーツリー × ベルガモット	●ティーツリー 沈んだ気持ちを引き上げ、元気・活力を与えてくれます。 鼻通りの良い香りは、リフレッシュしたい時や頭をスッキリさせたい時にもおすすめ！ ●ベルガモット ベルガモットの香りはシトラス系の甘い香りの中にほんのり皮の苦味を感じます。 明るく華やかな香りは、心を落ち着かせ、明るく前向きにしてくれます。
火曜日	ペパーミント × ゼラニウム	●ペパーミント メントール成分により、花粉や風邪の時期の鼻つまりの解消や 鼻炎の軽減にも期待が出来ます。 ●ゼラニウム 気持ちが落ち着かないときや不安なとき、気持ちを高揚させ、緊張をほぐし、 心を解放させてくつろぎ感を与えてくれます。
金曜日	ホーウッド × グレープフルーツ	●ホーウッド を落ち着かせリラックスさせる、皮膚の炎症を鎮めたり皮脂バランスを整える、 抗菌・抗ウイルス作用で感染症対策、そして鎮痛・鎮静作用で頭痛や筋肉痛を 和らげるといった効能が期待できます。 ●グレープフルーツ 血行やリンパの流れを良くし、老廃物の排出を促進、むくみの予防などに◎ また消化を促す作用がある為、便秘の解消にもおすすめです。