



## アロマセラピーのメリット

アロマセラピーは体と心、両方に作用するホリスティック＝全身的な療法です。精神的なストレスから体の不調へ、身体の不調から精神的なストレスへと心身の不調が互いに影響しあい、深刻化するトラブルにアロマセラピーは多大な力を発揮します。



## 気管支喘息

喘息は、気管支等の空気の通り道(＝気道)が、炎症によって狭くなる病気です。喘息の気道は、炎症により煙草や冷たい空気などの刺激に過敏になっていて、反応が起こりやすくなっています。ちょっとした刺激で気道が狭くなって息苦しくなったりします。

炎症を放っておくと、気道の粘膜に変化が起こり、気道が狭くなったままもとに戻らなくなってしまいます。したがって、喘息は早期に治療を開始することが重要です。気道の炎症と狭窄は慢性的に続いているので発作や症状がないときでも、継続的に治療が必要です。(Zensoku.jp(喘息の総合情報サイト)より抜粋)

### ■喘息に有効と言われている精油

- ・シダーウッド ・サイプレス ・カユプテ ・ユーカリラジアタ ・ラベンサラ ・ニアウリ
- ・パイン(ヨーロッパアカマツ) ・タイムチモール、タイムリナロール、タイムホワイト
- ・プライ(ボンツクショウガ) ・ローズマリー・スターアニス(八角)・タラゴン

(Aromatherapy for Health Professionals Third Edition Shirley/Len Price、  
カラーグラフで読む精油の機能と効用 三上杏平 より)

上記の精油には、抗気管支炎作用(カユプテ・ユーカリラジアタ・ニアウリ・パイン・ラベンサラ・ローズマリー・タイム) 鎮咳作用(シダーウッド・サイプレス・ローズマリー) 気管支拡張作用(ニアウリ) 去痰作用(ニアウリ・ラベンサラ・ローズマリー・タイム)が報告されています。

■お知らせ

\*2012年1月より、定休日がなくなりました(夏季・年末年始・その他の臨時休業を除く)。お好きな曜日にご予約くださいませ!

\*セラピストの指名も承ります。(梶原のご予約はお電話でお尋ねください)

2012年2月 セラピスト一覽

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			斉藤、澤田	斉藤、堀原	澤田、堀原	斉藤、梶原
5	6	7	8	9	10	11
澤田、梶原	斉藤、堀原	斉藤、長島	斉藤、澤田	澤田、堀原	斉藤、長島	斉藤、梶原
12	13	14	15	16	17	18
斉藤、堀原	澤田、長島	澤田、堀原	斉藤、澤田	斉藤、長島	澤田、堀原	斉藤、長島
19	20	21	22	23	24	25
斉藤、堀原	斉藤、長島	澤田、長島	斉藤、澤田	澤田、堀原	斉藤、長島	斉藤、堀原
26	27	28	29			
斉藤、澤田	澤田、長島	堀原、長島	斉藤、澤田			

ご予約 ☎045-791-0437 <http://www.ix-ix.net>



斉藤



澤田



長島



堀原



マネージャー 梶原

「Hot Pepper Beauty」にイクスが掲載されております

1月26日より、「Hot Pepper Beauty」にイクスが掲載されております。サイト限定クーポンや、ポイントの取得や利用など、特典が満載です。もちろんネットでのご予約が可能です。

ホットペッパービューティー  検索

我慢してきた生理前のイライラやカラダの不調に「PMSサポート」

PMS(月経前症候群)と呼ばれるイライラや胸の張りなど様々なトラブルの対処法として、欧米ではハーブの利用がポピュラーです。チェストツリーを中心に7種類の天然ハーブの組み合わせが、優しく働き掛け、穏やかな毎日をサポートします。

ルナルナや女性の医学でも紹介されました



ナチュレディカ PMSサポート

ドクター推奨サプリ

1袋 ¥1,260(税込)

アロマセラピーのご相談は

「アロマセラピー&リフレクソロジースタジオ イクス」まで

お気軽に♪

☎045-791-0437

AROMATHERAPY & REFLEXOLOGY STUDIO IXイクス