

ナチュラル＆オーガニックの
達人がセレクト!

BIOビューティジャーナリスト、植物療法士
神津まり江さん

PROFILE ●こうづ まりえ ●女性誌の編集を経て独立。ハーブや民間療法にも精通し、女性が自然を通して美しくなれる方法を提案。数々の記事を寄稿するほか、植物療法の講師、製品開発なども行う。

さんのテーマ
オスタシス
ユーティ

強化することで
よい健康体に

CLAYD
THE PREMIUM NATURAL CLAY
for Bath

*The Bath has the ability to regenerate itself.
There is wisdom inherent in Nature that guides
this process, giving us real HAPPINESS.*



A close-up photograph of a glass bowl filled with a variety of nuts. The nuts include almonds, pecans, walnuts, and pine nuts, all appearing to be roasted or lightly salted. The bowl is set against a light-colored background.

と細胞膜の材料になる脂質は、良質のものをバランスよく日々の新陳代謝がスムーズに。意識したいの脂質で、酸化の心配のないナッツや青魚でこまめに摂る。市販のアーモンドや松の実、クルミなどからお試しを。

を委ねる安心感と安らぎが得られるクレイテラピー。
不純物を吸着、排出し、最適なコンディションに整え、
然るミネラル豊富なアメリカ西部の火山灰を使用し、
アース・ソリュション／クレイド ONETIME ¥500

源である海の恵みを取り込み、体のバランスを取り戻す。中でも、疲れを感じる時にはこちらで（海水入浴療法）を。ミネラルを補給しながら体を芯から癒す。エス・エイ/リヨメール ロゼ 40g×10袋 ¥6,200

一生笑顔のための

目先の対症療法ではなく、まずは
根本の生命力を強くするケアを

自然な笑顔は、心身や時間、つまり人生そのものにゆとりがたくさんある状態から生まれるもの。美と健康においても、本当に必要なことに注力すればそのゆとりが生まれ出されるはず。そこで一番大切なのが、自分に本来備わった根本的な生命力を高めるホメオスタシス（＝恒常性）を強化するケア。そしてそのための最たるアプローチが“自然”を取り込むことなんです。なぜなら自然は人体同様、多種多様に複雑な構成で成り立っていて、人と親和性が高く、ひとりひとりの必要なところに働いて全体を整えることができるから。自然から得られた健やかさはバランスよく安定感があり、続くと体力気力に余裕ができ、心身ともに強くしなやかでおおらかな、いつも笑っている人になります。自然を取り込む知恵の宝庫、自然療法に基づくケアで内なる自然を回復させれば、人生にゆとりが生まれ、愛と笑いに満ちた人生になるでしょう。

植物の鉢植えは最も手軽な自然療法。小さな鉢植えでも、風景や空気が変わり、集中力が増すケースも。

エレガニック処方箋

肌はもちろん、体の内側から元気とハッピーを授けてくれるのが、エレガニック(エレガント+オーガニック)なコスメたち。その道のふたりの達人に、一生笑顔のために本当に必要な美容について聞きました。

笑顔はヘルシーな心から。幸福なオーラに導いてくれるエレガニックアイテムを味方に

私が考えるエレガニックの大きな魅力は、それが内側に働きかけることで、ライフスタイルの質まで高め、肌の美しさや幸せなムードとなって外側に表れていくところ。例えばオーガニックなコスメでのデリケートゾーンケアが女性性を高め、さらに肌ツヤまでも高め、幸せのオーラになるように、目に見えない元気をくれて、生命力まで高めてくれる。そして、「あ、この人なんだが幸せそう、一緒にいたい」と思わせるような印象にまでつながっていくもの。最近は潜在的に多くの女性が、人にどう見られるかやステータスより、自分の個としての満足感や心地よさ、幸せを一番にしたいと思い始めている気がします。そんな気持ちに添えてくれるのが、植物やストーンなど、地球から生まれたコスメたち。そうした内面的な心地よさをサポートし、これからの女性の笑顔と健康に必要なエレガニックなコスメを、私なりにセレクトしました。

フリーランスPR、ビューティコラムニスト
福本敦子さん

PROFILE ●ふくもと・あつこ ●コスメキッチン
PRを経て、現在はフリーランスとしてオーガニックなコスメを発信。独自の視点で紹介される製品が女性たちの間で飛ぶように売れることも！
インスタグラム@uouza 26も、美のヒントが満載。

福本さんのテーマ
オーラビューティ

内側から湧き出る
幸福オーラで笑顔に

7 「バラは幸せオーラを作ってくれるスペシャルな花。ミストを吹きかけて香りを思う存分味わえば、女性性も目覚めず」。天然保湿成分、ジュリークローズエキスを配合。華やかなローズの香りに包まれる。ジュリークローズ バランシングミスト 100ml ¥4,600

8 「心がほぐれる香りで大人気のシャンプー。自律神経や乱れがちなホルモンへ働きかけます。幸せホルモンの分泌を刺激する精油ブレンドを配合。滑らかな手触りの髪に、カラース、ザ バブリック オーガニック 精油シャンプー スーパーボジティブ 500ml ¥1,544

⑨「体に害のあるものを取り除くケアもいいオーラをキープするために大切。グリーンクレイ配合のシャンプーで電磁波などのフリーラジカルを除去!」。頭皮からすっきり軽やかに整える。石澤研究所「アルジタル ビューファイリングシャンプー」250ml ¥2,700

④「気分のムラや年代的な変化に対応してくれる、女性のためのフラワーエッセンス。ピースフルな心を取り戻せます」。落ち着きと安定さを保ち、自信を取り戻させてくれる。ネイチャーワールド／オーストラリアンブッシュフラワーエッセンス ウーマン 30ml ¥3,300

5 「デリケートゾーンケアは、幸福感、ひいてはオーラに直結。ショーツやナプキンに垂らして使う香りのよいエッセンシャルオイルは臭いケアに」。リラックス効果、ストレス緩和効果も。ジュランジェ/デリケートドロップ ハビネス、アミュレット 各5ml ¥4,600

6 「クレイ配合のクレンジングで浄化効果が。一日の疲れもメイクもまっさら」。日本産の海泥タナクラクレイを使用し、汚れや角質をすっきりオフ。7種の植物オイルを配合。マルチニーク/おいせさん。お净め泥ミルククレンジング 84g ¥2,500

①「鉱石や水晶がブレンドされたアイビロー。石からパワーがもたらえて、目元が安らぎます」。玄米に水晶さざれとテラヘルツさざれをプラス。冷やしても温めても使用可能。マスヨメ/ムーンアイビロー ネイビー ¥3,700 〓info_masyome@yahoo.co.jp

2 「膣ケアにもぜひトライを。女性だけが持つパーツをいたわることで、内側から優しいオーラが醸し出せるように。膣を柔らかくほぐすオイル。スムーズな出産のサポートにも。サンルイ・インターナショナル/インティメール パーシングオイル 30ml ¥10,000

3 「気分がもやもやしたときにはお花の力が味方に。心身を守ってくれるミストは魔よけ的な存在です」。体の周りに吹きかけてオーラを保護＆浄化。不安を除去し、ポジティブな気持ちを取り戻せる。ピーバイイー／ジャーナク オーラスプレー 50ml ¥3,600