

肌、心、体とトータルに効く エレガニックな花のパワー

“一寸先はバラ色! 花を味方に
すれば明るい未来しかありません”

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

まず、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

また、3ステップの花美容も提案
中。「カモミールで抱えている課題
や悩みを掘り起こし、そこで判明
したトラブルをラベンダーなどで
リリース。最後にローズやイランイ
ランの高める香りでの理想の自分」

賢者
2

アロマセラピーの
第一人者
日下部知世子先生



Profile

くさかべ・ちよこ ●アロマセラ
ピスト。日本のオー
ガニック美容の先駆者。5月
9日にはバラのセミナー「ローズ
・ド・メ」を開催予定。詳しくは
chiyokokusakabe.com/を。

40年以上前からローズ
美容を提案してきた
日下部先生にとって、花は特別な
存在。「クレオパトラや楊貴妃が
スキンケアにバラを愛用していたこ
とは有名。古くからエビデンスが
伝わる花のパワーは、美と健康の
役に立つのはもちろん。運気まで
アップ。ネガティブな感情を払拭
してくれるので、ずっと花に囲ま
れている私自身、いつも前向きで
す。やっぱり女性には花が必要!」

常備しておきたい エレ女におすすめの6つの花

Rose

心と肌のアップダウンに
寄り添ってくれる花の王者

落ち込んだときは元気づけ、高ぶった
ときは鎮静してくれる作用がある
万能の花、ローズ。女性ホルモンの活
性化にも、for心 炎症を抑え、肌荒れ
をケア。for心 抗うつ作用で神経を安
定させる。「お風呂上がり全身にまど
うと安眠に」●ローズにフランキンセ
ンスなどをブレンド。インターブレイン
/ラ ニュイドゥース ラ ローズ フェ
イス美容オイル RS 25ml ¥16,000



Chamomile

青りんご風の爽やかさで
ビューな自分を取り戻す

カモミールはすっきり浄化感のある香
りに、埋もれていた自分の本音、意思
に気づかせてくれる。「精油にエタノ
ールと精製水を加えてアロマスプレーに。
気分転換したいときに活躍」for心 肌
かゆみを抑え、デリケートな肌をケア。
for心 神経を落ち着かせる。●ゆらぎ
やすい肌を健やかに。インターブレイン
/ラ ニュイドゥース デリカ フェ
イス美容オイル DS 25ml ¥9,000



Neroli

ストレスを手放して
明るく前向きな気分

ネロリはフレッシュな柑橘系の香
りで、ストレスを緩和。元氣、勇気を出
したいときに。for心 細胞を活性化
する効果が。[無香料のクリームに混
ぜて使うとシワがふっくらします]for
心 ネガティブな気持ちを払拭し、前
に進む積極性をサポート。●潤いとハ
リ弾力がアップ。インターブレイン
/ラ ニュイドゥース エスペランス フェ
イス美容オイル NS 25ml ¥12,000



Ylang Ylang

内側からの色っぽさを
引き出してくれる嬌麗

女性本来の魅力をナチュラルに際立
たせる効果があるイランイラン。「ボ
ディオイルに混ぜて使うと、全身が
しなやかに」for心 皮脂のバランスを
整える作用があり、乾燥ケア、皮膚ケ
アの両方に有効。for心 女性らしい
気持ちをアップ。●アフリカ産の品
質のよい花を使用。インターブレイン
/ドクターヴァルネ エッセンシャル
オイル イランイラン 10ml ¥3,700



Lavender

心身の傷を優しく癒やす
メディカルなフラワー

古来、病気の癒やに用いられて
きたラベンダーは、傷ついた心を癒
やして、緊張感をふわっとほぐす効
果も。「入浴時に、バスソルトと混ぜ
て使うのがおすすめ」for心 炎症を
沈め、肌荒れをケア。for心 イライラ
を抑えておだやかに。●花の咲いた
先端部分から抽出。インターブレイン
/フィットメディック 10ml ¥3,800



Clary Sage

女性ホルモン様の成分で
PMS、プチ更年期対策に

エストロゲンと似た成分、スクレオ
ールを含むのが特徴のクラリセージ。ホ
ルモンバランスの変化に対応し、女性
特有の不調をやわらげる。「腋の内側
などになじませ経皮吸収を」for心 収
れん作用があり皮脂量のバランスを整
える。for心 抗うつ、強壮作用。●ム
スクのような心地よい香り。インター
ブレイン/ドクターヴァルネ エッセン
シャルオイル クラリセージ 10ml ¥3,700



“私、ここに咲いているわよ!と
オーラを放つために花の力を”

賢者
1

オーガニックコスメを
熟知する
福本敦子さん



Profile

ふくもと・あつこ ●コスメキッ
チンPRを経てフリーに。アーユ
ルヴェーダなどホリスティック
な美に精通。ビューティコラム
ニストとしても活躍。著書に「今
より全部良くなりた! 運まで
良くするオーガニック美容本」。

*ジャーナル・ジャパン 花カード診断
www.janark.co.jp/service/erabikata_hanashindan

こんなときはどのお花に頼る?

福本さん流・エレガニックな花コスメ術

4「ダマスクローズの香りが
心を解きほぐし、疲れが緩和
されます」。ダマスクロ
ーズ精油とオーガニックセラ
ニウム精油を配合。カラース
/アルジュラン ボディソ
ープ モイスト ダマスクロ
ーズ & セラニウム 500ml ¥925
5「デコルテに塗って花の力
をチャージ」。不安、うつ状
態の心を解きほぐす作用が。
インソール/フラワーオイル
ジャズミン 50ml ¥3,800



3「むくんだ脚に塗るだ
けですっきり」。ジュンバ
ベリーとラベンダーの香
りが爽やか。たまりがちな
水分を流して、軽やかに。
シンシア ガーデン/
ジャーナル スムースサ
リーム 125ml ¥2,800



「美肌に効くのはなんとい
ってもローズ。アムリターラのク
リームはバラが50輪分配合
されていて贅沢」。日本原種
のバラ、ハマナスの花の恵み
を濃縮したスキンケアシリ
ーズ。豊富なポリフェノールを
配合。1アムリターラ/ロ
ーズアムリタウォーター 120ml
¥4,400(3月に容器リニュー
アル予定) 2同/ローズ エナ
ジー クリーム 30ml ¥6,800



9「女性の悩みに対応
するクリームで、おなか
や腰などをマッサージ
するとぐっと楽に」。不
安定な日々をハープの
力でケア。石澤研究所
/アルジタル 5DAY ク
リーム 30ml ¥2,600



「炎症を抑えるカモミール配合が◎」
7肌のバリア機能をサポート。石澤
研究所/アルジタル プライモイ
スチャージング カモミールク
リーム 50ml ¥3,500 8デリケートな肌
を優しく保湿。おもちや箱/マルティ
ナ カレンドラベアクリーム 50ml ¥3,000



6オーガニックハーブと女
性性のバランスに着目した
フラワーエッセンスブレ
ンド。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
マンクリーム 50g ¥3,500

バリエーションでどんなコンディションにも寄り添ってくれる
フラワーエッセンスの力をフル活用! 1週間のリズムに合わせて、
おすすめのアートを福本さんにピックアップしてもらいました。

毎日をごきげんに過ごすための フラワーエッセンス1週間 Select

1 どんよりしがちな月曜日、やる気にスイッチを入れるエ
ッセンスを。ネイチャーワールド/パシフィックエッセンス スー
パーバイタリティ 25ml ¥3,400 2 コミュニケーション
を重視したい火曜日は、のどの緊張を解いて会話をサポ
ート。ネイチャーワールド/パワーオブフラワーヒーリングエ
ッセンス フィッシュチャクラブレンド 30ml ¥3,600 3 水曜
日は小休止。快眠に効くものを活用。コスメキッチン/DTW
フラワーエッセンス フォーミュラ コンフォダブルスリープ
25ml ¥3,500 4 買い事やデートで女子力を発揮したい
木曜日、美肌を育むエッセンスを。ネイチャーワールド/パシ
フィックエッセンス ラディアントビューティ 25ml ¥3,400
5 金曜日は1週間の疲れをすっきり。空間や身の回りの
エネルギーを浄化して。ネイチャーワールド/アラスカ
エッセンス ビュリフィケーションスプレー 60ml ¥3,800



花の源である“芽”のパワーを取り入れられる ジェモセラピーも要注目!

“植物幹細胞が豊富な
ジェモの恵みで
輝く毎日をサポート”

教えてくれるのは…
水上蘭子さん



Profile

みずかみ・らんこ ●GAJ日本
ジェモセラピー
協会講師、アーユル
ヴェーダ講師、表千家茶道教授。
上質で健やかな暮らしのための
サイト「蘭ごもり」主宰。製品購
入はmayugomori.com/。

新芽やつばみに濃縮されたエネルギーに
着目したハーブ療法が、ジェモセラピー。
「ジェモのレメディには植物幹細胞の成
分が豊富に含まれています。ヨーロッパ
では薬局で取り扱われ、漢方薬のように
ポピュラーなもの。さまざまな種類があり、
メンタルや健康状態に合わせて活用され
ています。15滴ほど水に入れて朝晩2回
飲むのが定番で、継続して飲むことで本
来の健やかさ、生命力が実感できるはず」



1 数種類のジェモがブレンドされたミックスレメディ。スプレータイプで手軽に
使える。蘭ごもり/エルビオリス デタントリスレメディ 15ml ¥5,800 2 ス
トレスが強い人は、自律神経のバランスを整えることが大事。同/同 シングル
レメディ S38 ティリ(キンヨウボダイジュ)50ml ¥7,200 3 女性のリズムに
寄り添う。婚活や妊活をしているときに愛用する人が多い。同/同 シングルレ
メディ S15 ラズベリー 50ml ¥7,200 4 オールマイティなレメディ。やる気
アップをしたいときにも。同/同 シングルレメディ S07 カシス 50ml ¥7,200