

Refresh

スッキリとした香りで心も体もさわやかに

こんなときに

- 暑くて夏バテ気味だけど冷房はなるべく使いたくない
- 湿度が高くじめじめしていて息苦しい
- 長時間のパソコン作業で上半身が疲れている

エッセンシャルオイル

- ブランド名
ノイモンド
- 商品名
ペパーミント bio
- 原産国
ハンガリー
- 内容量・価格
10mL ¥2,500



オーガニック栽培のペパーミントからオイルを抽出。添加物や保存料不使用のシャープで清涼感のある香りは、落ち込んでいるときや頭をスッキリさせたいときに。／おもちゃ箱

ハーブティ

- ブランド名
レーベンスバウム
- 商品名
オーガニック ミントミント&ミントティー
- 原産国
エジプト、ボルトガルなど
- 内容量・価格
1.5g×20袋 ¥900



スペアミント、ペパーミント、アップルミント、イヌハッカと4種のミントによるさわやかな香りとはのかな甘みで、気分をリフレッシュ。持ち運びに便利なティーバッグタイプ。／おもちゃ箱

フラワーエッセンス

- ブランド名
ハワイアンレインフォレスト ナチュラルズ
- 商品名
キネヘ〈フレッシュスタート〉
- 原産国
アメリカ
- 内容量・価格
30mL ¥4,300



人の手が加わっていない、ハワイ島の神聖な森に生息する野の花を使用。環境の変化に戸惑うときや、新しいスタートを踏み出したいときに。中山さんおすすめの1本。／ネイチャーワールド

Cheer Up

PMSなど女性特有の症状に

こんなときに

- ホルモンバランスの乱れからくる情緒不安定に
- 生理前でなんとなくイライラしてしまう
- 体が疲れてだるく、むくみがひどい

エッセンシャルオイル

- ブランド名
ゾネントア
- 商品名
エッセンシャルオイルゼラニウム
- 原産国
マダガスカル
- 内容量・価格
10mL ¥3,400



オーガニック栽培されたゼラニウムの花と茎から抽出したオイルは、バラのような香り。ナチュラルながらも植物そのもののパワフルさを感じられ、前向きな気持ちに。／おもちゃ箱

ハーブティ

- ブランド名
ソテディ
- 商品名
ハーブティー ピズ
- 原産国
ルーマニアなど
- 内容量・価格
1.6g×10包入り ¥1,500



中世で薬用として栽培されたアポセカリーローズの別名を持つ有機ローズベタルや、ネガティブな気持ちをリセットするジュニパー、緊張を緩めるエルダーフラワーなどをブレンド。／ソテディ

フラワーエッセンス

- ブランド名
DTWフラワーエッセンス
- 商品名
フォーミュラ ファシネーション
- 原産国
カナダ
- 内容量・価格
25mL ¥3,500



日本人のために開発されたフラワーエッセンスがDTW。異性を引きつけると言われるユリ科の植物を5種類含む。女性としての魅力を高めたいときにぴったり。／トリニティフォース

Relax

緊張を和らげて気持ちを落ち着かせたい

こんなときに

- 大事なプレゼンを練習通りできるか心配
- 翌朝の予定が早いのになかなか眠れない
- 急なトラブル発生で動揺している

エッセンシャルオイル

- ブランド名
ヤング・リヴィング
- 商品名
エッセンシャルオイルラベンダー
- 原産国
アメリカ、フランス
- 内容量・価格
15mL ¥6,138



緊張をほぐし心を落ち着かせるのに最適なラベンダーの精油。パワフルな芳香を感じることができ、ディフューザーで香りを楽しんだり、スキンケア用品とブレンドしても。／マヒナファーマシー

ハーブティ

- ブランド名
ニールズヤードレメディーズ
- 商品名
オーガニックジャーマンカモミールティ
- 原産国
エジプト
- 内容量・価格
30g ¥900



植物そのものの効果をダイレクトに体感できる、オーガニック栽培のカモミールを使用。香り高く濃厚な味わいは、夜のリラックスタイムにおすすめ。／ニールズヤードレメディーズ

フラワーエッセンス

- ブランド名
オーストラリアンブッシュ
- 商品名
フラワーエッセンスカーム&クリア
- 原産国
オーストラリア
- 内容量・価格
30mL ¥3,300



自分のための時間や空間をつくり、緊張を解きほぐすためのフラワーエッセンスを数種ブレンド。オフモードに切替え、リラックスして趣味の時間を楽しみたいときに。／ネイチャーワールド

植物のパワーをお守りに

Botanical Power

めまぐるしく変化する現代社会で心が疲れてしまうのは仕方のないこと。そんなときに頼れるアイテムがあるだけで気持ちが少し楽になるはず。日々の瞬間をポジティブに転換してくれる植物の力がここに。

植

物のパワーは古代の人がくれた女性のための武器。そう教えてくださったのはマヒナファーマシーのオーナー、中山さん。「女性はいくつになってもホルモンと無縁ではられません。ホルモンバランスがくずれると体に不調が出るのはもちろん、心の不安定さにもつながります。植物が持つ薬効は、昔からそういった乱れを整えてくれるものとして重宝されてきました。エッセンシャルオイルやハーブティは、かつては薬として使われていた植物の薬効成分を抽出したもの。頭痛や皮膚の

炎症など、肉体そのものに働きかけると言われています」一方、水に植物の波動を転写したフラワーエッセンスは、舌下に垂らして服用することで感情や潜在意識に働きかけるとされている。「特に、都市での生活は自然と触れ合う機会が少ないもの。そんなときに自然の力を上手に享受することが現代女性のセルフケアには欠かせないと感じます。ポーチに入れて必要なときにパパッと対処できる、そんな自分を緩めてあげるツールとして、それぞれ使い分けてみてください」

教えてくれたのは

中山晶子さん[マヒナファーマシー オーナー]

なかやまあきこ◎ロミロミセラピストとして活動する傍ら、ヒーリングワークやナチュラルメディシンを体験できる場所としてマヒナファーマシーをオープン。ワークショップなども定期的に開催。<http://www.mahinapharmacy.com>