



韓方で夏冷え改善。

屋内にいる時間が長いまま、エアコンで知らないうちに冷えている人が多数。運動不足も手伝って血行不良が進むと、あっという間に太りやすいむくみ体質に。



トイルやよもぎ蒸
ートメントが人
くくりケアし、女
消する。
agram

早わかり
Point

よもぎを煮出した
よもぎ風呂でデトックス。

韓方スチームを腰に直接当てるよもぎ蒸しの代わりに、よもぎを煮出したエキスを入れたお風呂に。老廃物を排出するだけでなく、保温効果も長持ち。



お尻の上の仙骨ほぐして、
下半身の血行不良を改善。

骨盤周りの動きが悪いことが足先の冷えの原因に。座りっぱなしが続くときは、尾骨の上にある仙骨をグーでほぐしてあげると、血行改善に役立つ。



たらす不調も で吹き飛ばせる！

知られる韓国発祥の伝統美容法、よもぎ本でもよもぎ蒸しの効果を利用した温感：しているの、かなりポピュラーになった。そもそも、よもぎ蒸しとは、さまざまな本的に改善する温活美容法のひとつです。薬草を煮立たせた韓方スチームを、専用や粘膜に直接当てます。これにより、冷え、デトックスや免疫力アップなど、女性に多く得られます。また、よもぎの薬効成分が循環が活性化され、副交感神経が優位解消にもなります。現在は外出しにくいにより、常に足先、手先が冷えていたり、と冷たい、湯船から上がってもすぐに身う症状が出ている人も多いかと思います。や湿度などによる環境的ストレスも、自律乱し、血行不良を招きます。それらの悩み、よもぎ蒸しなのです。よもぎ蒸しの効果いなら、よもぎ風呂がいいでしょう。乾燥に5〜10分ほど鍋で煮出し、お風呂に投入薬物や毒素が汗と一緒に排出され、一度でます。同時にすすめたいのが、仙骨の仙骨とは、骨盤の中央にある三角形の骨立置します。その仙骨をグーの手でグリグください。その際にカイロを使って温めたマッサージオイルやかっさをを用いるこもぎ茶も一日一杯を継続するだけで、血液のでぜひ習慣化を。よもぎのパワーを取りに体質改善が可能です」



高麗人参パワーで、
精力をサポート。

温感効果を手軽に実感したいなら、高麗人参エキス配合のサプリメントを併用するのもあり。自生地である韓国産のものは、サボニンの含有量が豊富。正官庄 紅参タブレット 120粒 ¥8,640/韓国人参公社ジャパン



子宮を温め、
女性の不調をケア。

韓方ビューティの第一人者であるキム先生が、血流促進効果のある薬草を独自にブレンド。煮出す時間ない場合は、一般的なティーバッグのようにして手軽に飲んでも。温宮茶 ¥3,080/キム ソヒョン韓方クリニック



ショーツに装着する、
簡単よもぎ蒸し。

ナプキン型の温熱パット。無農薬のよもぎをはじめ、ドクダミ、ハッカなどのハーブが織り込まれた内蔵シートが、じんわりと発熱。身体の芯から温まる。優月美人 よもぎ温座パット 6個入り ¥1,037/グラフィコ



血流を整える
アーモンドオイル。

生薬配合の汎用性の高いベースオイル。肌になじませるだけで、じんわりと温まるのを感じる。そのまま使うだけでなく、好きな精油と混ぜて。漢 植物精油 キャリアオイル 脈 200ml ¥9,900/ケイオーフレックス



握るように使って、
腰周りの巡りをアップ。

握り方を変えると圧を変えられるマッサージプレート。仙骨周りやお腹をほぐすのに最適。オイルと併用してもすべり落ちにくいラバータイプなのがうれしい。ピカッサ リバランスボディープレート ¥2,200/アユラ



むくみ解消のための
スペシャルブレンド。

東洋と西洋の理論を融合させたオリジナルのアロマオイル。肌に直接塗布でき、骨盤周りをほぐすことで、滞った血流を促す。引き締め効果も期待。漢 植物精油 アロマオイル 神気 実 5ml ¥2,420/ケイオーフレックス



ロミロミでデジタル疲れ解消。

リモート会議続きでPCやスマホと向き合っている時間が長いと、いつの間にか無呼吸に。不安でネットの情報はかりチェックしてしまうというのも、実はデジタル疲れの一種なので注意。



早わかり
Point

肩甲骨周りを動かして、
お気に入りの精油と深呼吸。

PC作業で猫背になると、呼吸がしづらくなる。前に伸ばした腕を、肩甲骨を引き寄せるようにゆっくり後ろに。この時、好きな精油の香りを吸い込みながら行くと、呼吸を意識しやすくなる。



普段のシャンプーに塩を混ぜ、
オリジナルの頭皮ケア。

すぐ頭で考えてしまう思考型の意識を切り替えるのに有効なのが、頭皮の塩スクラブ。シャンプーに小さじ1程度の塩を混ぜ、頭皮をやさしく刺激。

精神的な不調和は、 呼吸を取り戻して楽に。

「ロミロミは古代ハワイアの哲学によって医療として行われてきた伝統的な癒やしの方法です。現代社会のデジタル疲れ解消という観点で考えると、ハワイアの挨拶としてよく知られている“ALOHA”という言葉が浮かびます。そもそも“ALO”は顔、正面、目の前、いま、という意味を持ち、“HA”は息を表しています。古代ハワイ人が挨拶の際に顔と顔とを向き合わせ、息を交わして互いの魂を認め、スピリットを交換する。これが“ALOHA”に込められた意味です。この解釈は、他者を意識すると同時に、呼吸にフォーカスすることで、いまの私を感じる、という意味も持ちます。つまり呼吸は、自分自身と繋がる、他者とも繋がる、大切な行為なのです。デジタルと付き合いすぎると、気付かぬうちにどんどん思考型になり、自律神経が優位になって呼吸が浅くなります。そうすると、心身が常に緊張していて疲労が抜けず、不調和な状態に陥りやすくなります。まずは、自分が心地よいと感じるお気に入りの精油などを使って、香りをガイドに定期的に呼吸を繰り返すと、気軽にリフレッシュできます。パソコンやスマホの使いすぎで疲れを感じた時には、肩甲骨を広げるストレッチを行うのも効果的です。フレッシュなハーブティーを飲んで、思考をリフレッシュするのもいいでしょう。また、半身浴をする際にハワイのフラワーエッセンスをお風呂に入れるのもおすすめ。バスタイムでのケアとしては、塩を使った頭皮ケアをすると、一気に視界がスッキリします。これは、普段のシャンプーに塩を混ぜ、スクラブのようにして頭皮をやさしくほぐしてあげるだけ。塩は家にある料理用のものでもOKです。あまり気負うことなく、手軽にできることで日々の環境を改善していくことが大切です」



情報に踊らされ、
批判的になつたら……。

フラワーレメディ界の父、バッチ博士のエッセンス。人に対する寛容さや思いやりを高めたい時に。愛用のクリームに数滴混ぜてもOK。バッチフラワーレメディ ビーチ 10ml ¥2,640/ブルナマインターナショナル



不安や悩みをほどいて、
前向きな気持ちに。

執着を捨て、抱える問題を平和的に解決する考え方、ホ・オボノボノのフラワーエッセンス。半身浴の際にバスタブに数滴垂らし、その日の自分の浄化をサポート。ホ・オボノボノ 720ml ¥3,456/ネイチャーワールド



ビーチを思い出す
ココナッツの香り。

オーガニックのココナッツパウダーをベースに天然のパニラ花エキスを配合。甘い香りを吸い込み、癒やしのバスタイムを。ハービボア ボタニカルズ スキンソフトニングバスソーク 452g ¥4,950/メリーゴーラウンド



ハワイ島の神秘的な
植物エネルギー。

広大なハワイの森に野生で育つ花々から抽出。環境の変化で新しいスタートを切りたい時に、背中を押してくれる。ハワイアンレインフォレストナチュラルズ キネヘ フレッシュスタート 30ml ¥4,644/ネイチャーワールド



スマホの見すぎで、
寝つけない夜にも。

香り高いハイビスカスが、ハチミツによってやわらかな風味に。神経を鎮め、心をリラックスさせる。ハワイ・アイランド・ティー・カンパニー ハイビスカス・ハニー・レモン 20袋 ¥842/シーエフジージャパン



コナの海洋深層水を
ハワイの日差しの下で。

水深675mから汲み上げた海水から抽出。水面付近に比べてプランクトンが少ないため、ミネラルの多くがそのまま残され、栄養が豊富なのが特徴。コナディーブシーソルト170g ¥1,404/シンブルカンパニー



アメリカ(アラスカ州)

Alaskan Essences
アラスカンエッセンス

氷河&オーロラパワーを注入。

1年のほとんどを雪や凍土に覆われているアラスカ。過酷な気候で育った植物や壮大な自然鉱物のエッセンスを使用。飲料水に垂らすだけでなく、バスにに入れても。右：心身を浄化し、古いパターンを捨てたい時に。ノーザンライト(オーロラ)、右奥：穏やかさを取り戻し、温かな気持ちに。コーリングオールエンジェルズ 各30ml 各¥3,672/ともにネイチャーワールド



アメリカ(オレゴン州)

Gron
グロン

ポートランド発のCBDオイル。

ショコラティエである創業者が、慢性痛に苦しむ人にカンナビスオイルエキスを入りのチョコレートを作ったことからスタート。その後CBDの純度を上げることに注力し、革新的な技術でオイルが完成。オレゴン州の農園で育てられたUSDA認証を取得したオーガニックヘンプのみを使用している。CBDは500mg含有。CBDオイル レモンライム 30ml ¥8,424/グロン ジャパン



ハンガリー

Omorovicza
オモロヴィッツァ

スパ大国の温泉ミネラルスキンケア。

1800年代に貴族オモロヴィッツァ家が開設した温泉施設に由来するブランド。ミネラル豊富な温泉水が、優れたエイジングケア効果を発揮。左奥：温泉水をたっぷり含んだ弾力ある泡が特徴。クレンジングフォーム 150ml ¥9,350、左：14世紀に作られた王妃のための香水「ハンガリーウォーター」に着想を得て開発。クイーンオブハンガリーミスト 100ml ¥10,450/ともにエスティ フィロソフィ



モンゴル

Lhamour
ラムーア

日本初上陸で注目!

大気汚染や気候の変動が深刻化するモンゴルで、敏感肌でも安心して使えるナチュラルなコスメとして誕生。ユーラシア大陸に生息する栄養価の高い果実、シーバックソーンを贅沢に使っている。上左：ベタつかず、柔らかな肌が可能。フェイシャルオイル RH 30ml ¥4,620、上右：季節の変わり目やエイジングケアに。同 AP 30ml 各¥5,500/ともにハロー ネイチャー



オーストラリア

Australian Bush Flower Essences
オーストラリアンブッシュフラワーエッセンス

語り継がれる植物の力をさらに研究。

オーストラリアンハーバリストの5代目として育ったイアン・ホワイトが創設。世界最古の大陸であるという土地のエネルギーを生かしながら、研究を継続。上左：ホルモンバランスの乱れを調和。ウーマン エッセンス、上中：電磁場や電波がもたらす悪影響を阻止。エレクトロ エッセンス 各30ml 各¥3,564、上右：オフモードに入りたい時に。カム&クリアースプレー 50ml ¥4,180/以上ネイチャーワールド



イタリア

Bottega Organica
ボッテガ オーガニカ

500年守られてきた無農薬の土地で栽培。

遺伝学者であるドクター・アリモンティが設立。イタリア リグーリア地方に構える自社農園は、1500年代初頭から同じ家族が所有し、過去に一度も化学肥料や農薬を使っていない。右：ハンドピックのオリーブオイルがベース。爽やかなレモン果皮エキ스가贅沢に香る。クレンジングフェイスオイル 30ml ¥11,220、右奥：火照りやすい夏の肌を鎮静。ミストトナー 100ml ¥6,270/ともにメリーゴーラウンド



タイ
Than
タン

バンコク生まれのスパブランド。

ブランド名はタイ語で植物や穀物を意味する「TANYA」より。ライスやシソなどの植物由来成分とアロマを融合させ、心身のバランスを整えるウェルネスケアを提案。左奥：米ぬか油をベースにネロリやユズをブレンド。バス&マッサージオイル OE 295ml ¥3,850、左：ジャスミン花油の甘い芳香が人気。ジャスミンボディミルクRC 250ml ¥3,740/ともにタンナチュラル



タイ

Than

Tan

タン

タン

タン

タン

タン

タン

タン

タン

MOROCCO



モロッコ美容でたるみケア。

長時間のPC作業によるフェイスラインのたるみも恐ろしいが、暑さによる毛穴のたるみにも要注意。ハمام&ガスールパックで素肌美を目指すモロッコ美容を見習えば、秋には差のつく肌に。



暑いからといって、シャワーだけは危険!

ハمامでじっくり発汗し、毛穴の詰まりを開かせるのが基本のモロッコ美容。サウナには行けなくても、バスタブには必ず浸かって。



週1~2回は、ガスールパックで毛穴ケア。

モロッコでは長年石けんのように使われてきた粘土、ガスール。毛穴や肌の汚れを吸着し、ザラつきのない肌に整えるケアは定期的。



バスタイム後のティータイムも、ストレス軽減に役立ち。

ハمام後にはお茶を飲みながらガールストークを楽しむ風習も。日本ではできずとも、モロッコティーを飲んで身体を冷まさない努力を。

お話を伺ったのは

板橋マサ江

ローズド マラケシュ

航空会社職時に世

容に触れる中、モロ

せられて2004年に

降、製品の開発だ

美容の伝道師として

www.rose-de-marr

早わかり
Point

ガスールのクレイパックは、肌はもちろん頭皮ケアにも

「モロッコ美容の基本は、“素肌を美しくする。女たちは肌磨きが大好きで、週1~2回ハمام(サウナ)に通う習慣があります。ここでガスール(粘土)をして、毛穴の汚れまでしっかり落とし、蒸気浴で毛穴を開き、ハーブの蒸留水でしっかり潤いをチャージ。ジャブと呼ばれるスクラブで顔を覆うことを避けるための理にかなったファッション。私たちは、リモートワークなどで自宅にいた分、生活にメリハリをつけることが難しく、特に、メイクをせずにすっぴんで過ごしている半面、お手入れが難しくなっている。ないでしょうか。素肌を美しく保つため、夏は(パック)→癒やす(潤い補給)の3ステップで素肌力を高めてください。また果物も、ビタミンCは活性酸素を発生させるので、これが悪影響を及ぼします。ストレスの発散方法は、食事・お風呂・睡眠などさまざまですが、モロッコ美容が身近にあり、飲む・香るなどの方法で季節感を取り入れます。これからの時期は、ストレスを軽減する効果があるヴェルヴェン(レモンバーベナ)がいいでしょう。旬のものは香りもよく、栄養価も高い。アルガンオイルに、季節の精油をブレンドして使うのもいいですね。さらにアロマの香りが、肌の毛穴に詰まった汚れや過剰な皮脂を吸着し、毛穴を閉じ、肌のたるみを予防する。すると頭皮が引き締まり、顔のたるみ



シトラスの香りに包まれ、肌も髪もエナジー補給。

レモンバーベナの精油をアルガンオイルとともにボトリング。ベタつき感もなく、ヘアオイルやハンドクリームとしても使いやすいテクスチャー。フルールドファティマ トリートメントオイル 50ml ¥4,410/ファティマ



厳格な品質管理による、ハイクオリティな逸品。

エコサートとUSDA認証の両方取得した最高品質のアルガンオイル。妊娠線の予防や子どもにも。豊富なオレイン酸が抗酸化作用を発揮。ネクタールーム オーガニック・アルガンオイル 50ml ¥3,850/コスメハウス



優れた洗浄効果で、日焼け後の肌にも。

ガスールがメラニンを含んだ古い角質を無理なく吸着して除去。アルガンオイル配合で、すっきりしながらツツパリ感は皆無。ローズド マラケシュ クレイパック 160g ¥4,180/ジェイ・シー・ビー・ジャパン



自然な甘味でカロリーを気にする必要ナシ。

モロッコ産といわれているナナミントを使用した、ほのかに甘い飲み口のハーブティー。乾燥ミントや角砂糖がなくとも、手軽にモロッコティー気分を楽しめる。ヌミ 有機モロカンミント 18袋 ¥951/成城石井



濃密な泡立ちのガスールシャンプー。

オリーブ由来の界面活性剤を採用。ガスールが皮脂や汚れをオフ。5~10分放置してから洗い流すと、より効果的。ローズド マラケシュ クレイシャンプー プレミアム 400g ¥5,500/ジェイ・シー・ビー・ジャパン



夏の入浴後の保湿に、爽やかな全身ミスト。

モロッコ産スペアミントのフレッシュハーブ蒸留水に、アルガンオイルとレモンバーベナをブレンド。夏の保湿に。ローズド マラケシュ アクアド ヴェルヴェン 150ml ¥3,740/ジェイ・シー・ビー・ジャパン