



# 脳をだます！？

# アロマテラピーダイエット！！

健美講座 2月号

最近、様々なダイエット法がありますが、どんなダイエットが自分に向いているかわからない人が多いのではないのでしょうか？

ダイエット法といえば、まず思い浮かぶのが「運動」と「食事制限」によるものかと思いますが、実は脳をだますこと、あやつることが大切です。脳は食欲や睡眠など生きるために必要な活動をコントロールしていますが、ストレスを感じるとそれらの調節がうまくできなくなってしまいます。

たとえば、悩みや困ったことがあった日は、食欲がわかなくなったり、反対にもうお腹はいっぱいなのに食欲が止まらない…なんて経験はありませんか？その食欲をコントロールしているのは、ずばり、**脳**の役割だといわれています。

香りは、脳にストレスを与えないためのひとつの方法です。そして、やせる体質に導いてくれるものでもあります。

今回は、「**香りで脳をだまし痩せる、アロマテラピーダイエット**」についてお話ししたいと思います。

## ★効果別紹介★

\*むくみ解消・セルライト除去\*

\*食欲抑制効果\*

\*イライラ・ストレス\*

### ジュンパー セラニウム

腎臓機能を高めて、余分な水分や老廃物を排出し、セルライトを取り去ってくれる。

### グレープフルーツ ペパーミント

空腹を感じにくくなる作用があります。ハンカチやティッシュに付ければ外出時にも効果を発揮◎

### パチュリ イランイラン

ダイエットによる不安やイライラを和らげ、神経系を鎮め、心と体を安定させるとされている。

### “芳香浴で食欲抑制”

いつもの部屋にアロマの匂いを漂わせるだけで食欲を抑える効果がある他に、気分を明るく上向きにしてくれるので、ダイエットに対する意欲を高めると言われています。

### “バスタイムはダイエットのチャンス”

女性のダイエットでは体を温めることが不可欠です。男性に比べて筋肉量が少なく、冷えやすい女性の体には脂肪が付きやすく、落ちにくい為です。お風呂にアロマを5滴程度たらしゆっくり入浴しましょう。

### “アロマトリートメントで新陳代謝 UP!!”

お風呂あがりや寝る前などにオイルにアロマを混ぜてトリートメントをしてみましょう。脂肪燃焼効果の他に保湿効果、足の疲労軽減にもなる為、運動疲れの解消にもオススメです。

☆無理なダイエットは、過度なストレスにより体調を崩してしまいます…

アロマテラピーをうまく活用しながら、ストレスフリーで健康的なダイエットを行い、メリハリボディを手に入れましょう~v



きりん整骨院 追木