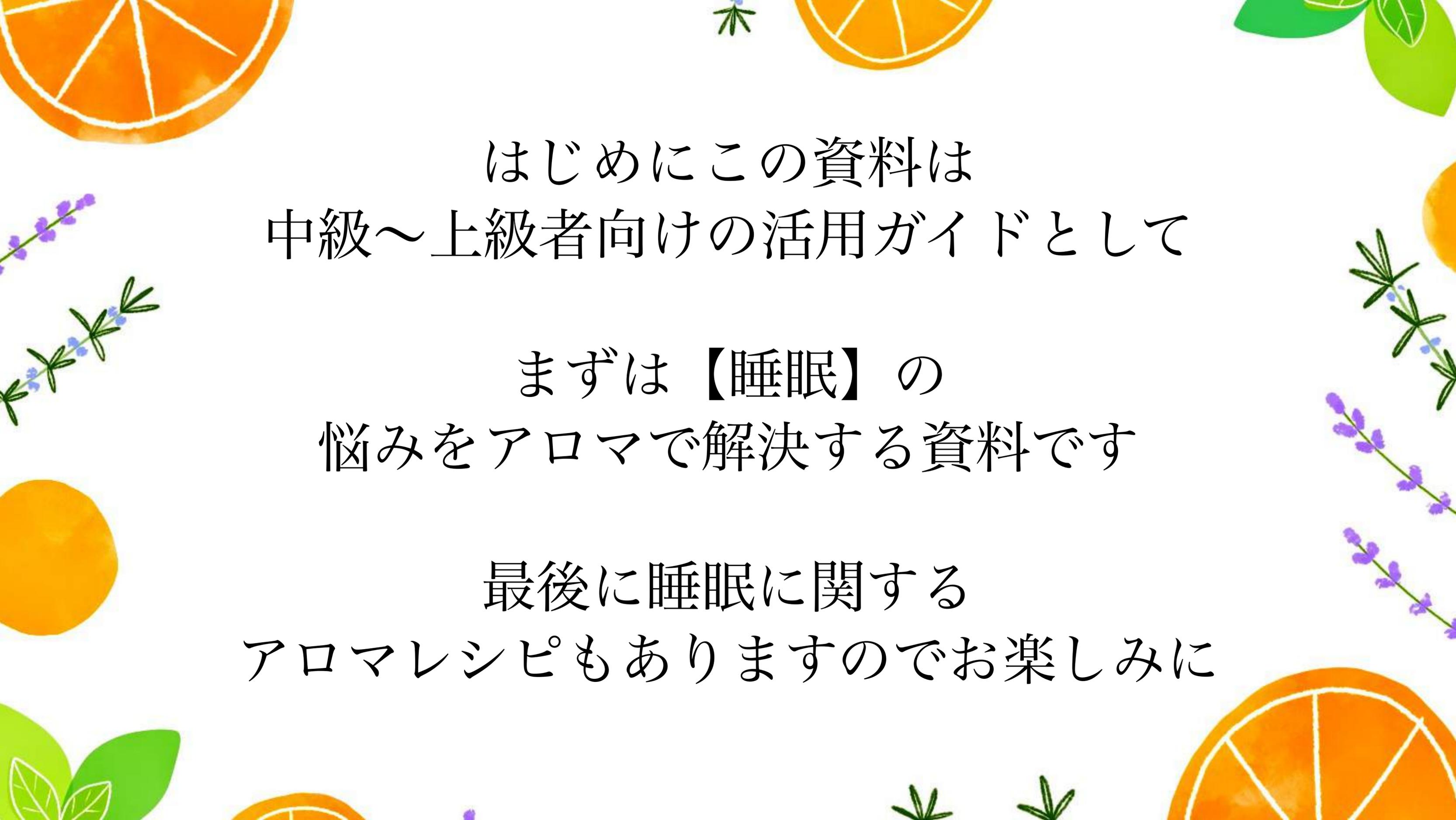


A large, stylized yellow ribbon graphic is positioned in the upper right corner of the page. It features a central knot and several flowing tails that extend downwards and to the left, partially overlapping the text.

# EMILINE@プレゼント企画1



はじめにこの資料は  
中級～上級者向けの活用ガイドとして

まずは【睡眠】の  
悩みをアロマで解決する資料です

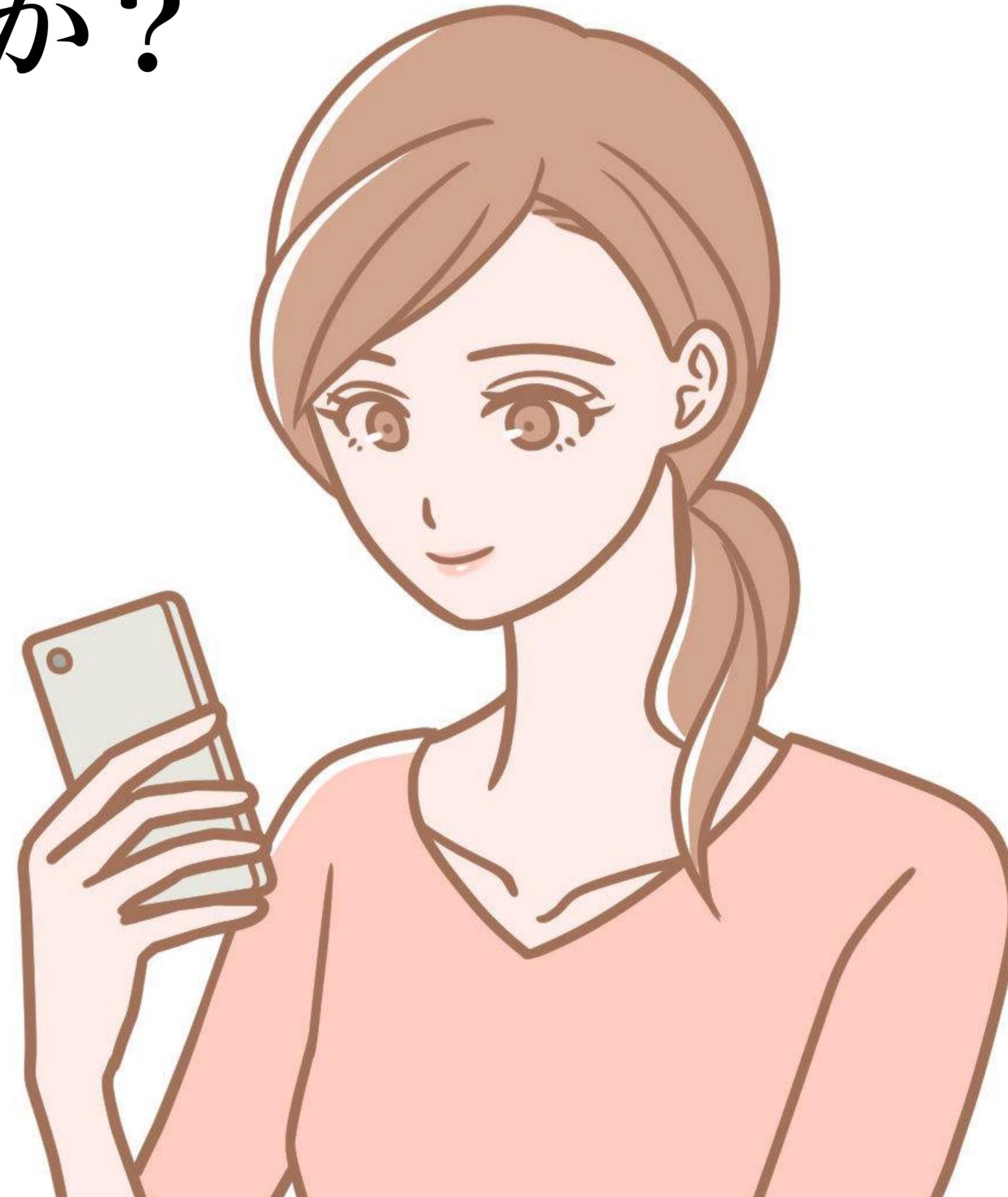
最後に睡眠に関する  
アロマレシピもありますのでお楽しみに

貴方は【睡眠】で  
困っていませんか？



# なぜ現代人は眠れないのか？

- 昼夜問わない仕事、スマホ・PCの使用、ストレスにより**交感神経が夜になっても優位**
- 本来は寝る前に働くべき副交感神経（リラックスモード）がうまく機能せず、入眠が困難に。



# 睡眠不足がもたらす生活リズム

体がだるい・やる気が出ないなどありませんか？

## パフォーマンス低下

- 睡眠が6時間未満だと、**認知機能・集中力・判断力が大幅に低下。**
- 仕事のミスが増えたり、家事が雑になったり、日常生活でも“抜け”が多くなる原因に。



# 睡眠不足がもたらす美容に関する影響

美容は睡眠からも影響を受けます

## 美容トラブル

- 睡眠不足は、コルチゾール（ストレスホルモン）上昇 → 肌荒れ・むくみ・くすみの原因に。
- また、成長ホルモンの分泌が減し、**肌の再生力・修復力もダウン**  
→ 老化の促進



# 睡眠不足がもたらす病気

睡眠不足は病気のリスクを伴います

## 健康へのリスク

- 慢性的な睡眠不足は、**高血圧・糖尿病・心疾患・肥満**のリスクを上昇させる
- さらに**免疫力の低下**も起こりやすく、**風邪をひきやすい・治りにくい**体質へ。



# 睡眠不足がもたらすホルモンバランス

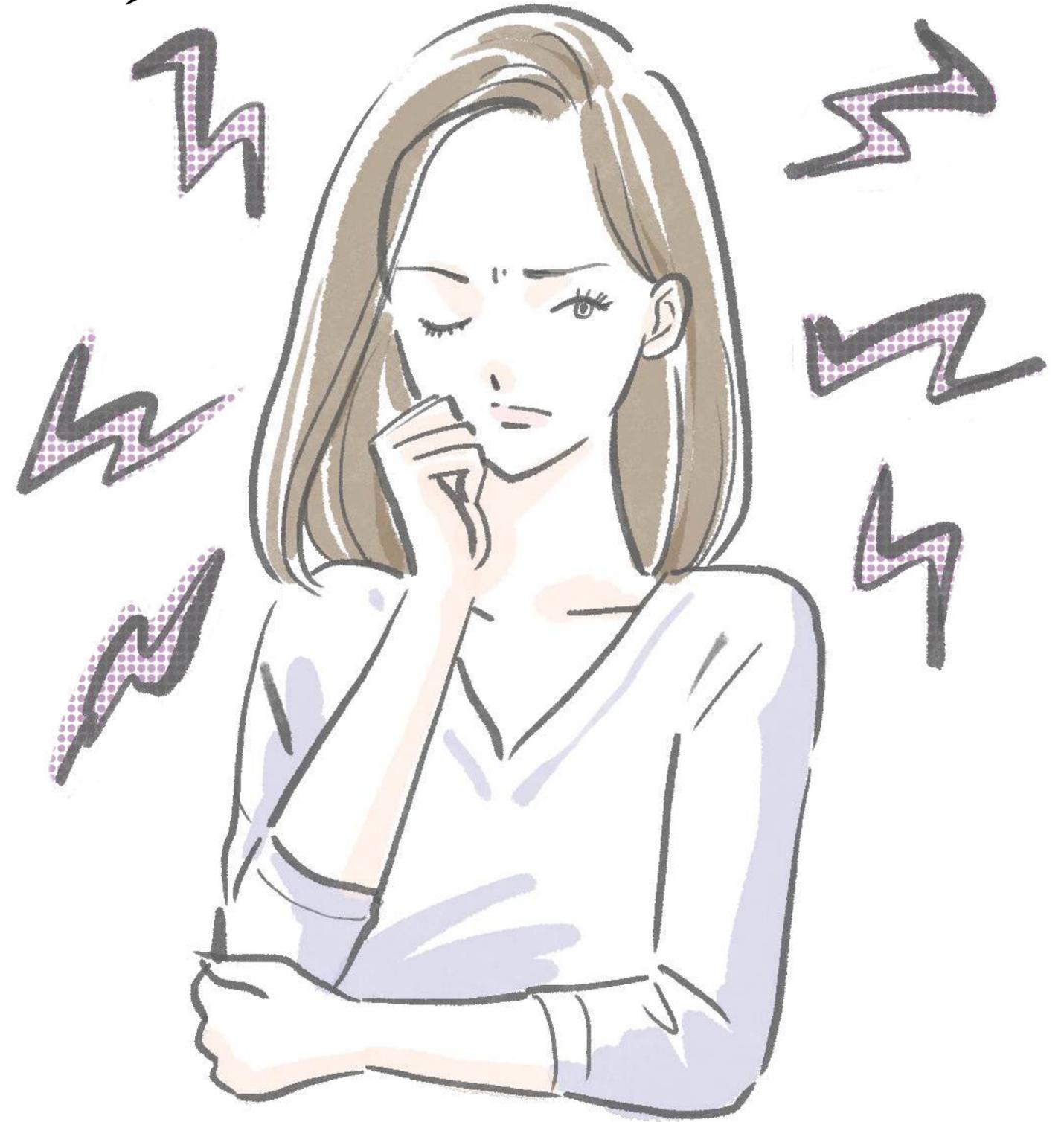
女性ホルモン乱れは睡眠不足かも!?

メンタル・ホルモンへの影響

睡眠不足は

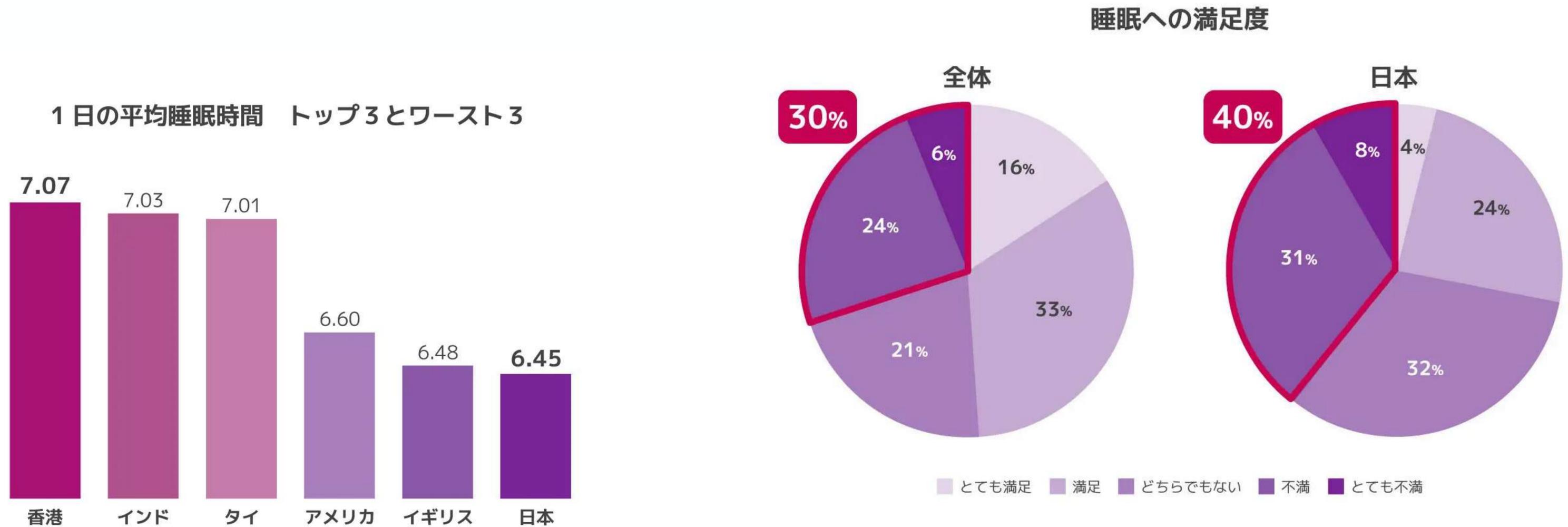
セロトニン・メラトニンの分泌低下を招き

- ・ 気分の落ち込み
  - ・ 過食（特に甘いもの）
  - ・ 日中の集中力の低下
- につながる。



※セロトニン・メラトニンはストレス軽減やさまざまな健康効果をもたらす神経伝達物質のひとつで、別名「幸せホルモン」とも呼ばれています

# 特にストレス社会の 日本人は睡眠時間が世界最短レベル



日本人の **40%** が「睡眠の質に満足していない」と回答し、世界ワースト1位

そんなストレスを緩和させる事が出来るのが「**香り**」です!!

本物植物のアロマブレンドは、  
忙しい毎日でもすぐ取り入れられる  
「**神経ケア**」と使用し

リラックス効果で睡眠までの  
「**時間を短縮**」し睡眠の質を「**改善**」します



睡眠の質を変えるには「**香り**」から始める事も一つの候補として言えるのです

# 安眠、ストレスケのアロマレシピ大公開

ストレスを手放し、心地よい眠りへ導く“安心アロマブレンド”

心をゆるめる“夜のスペシャルブレンド”

ベチパー×オレンジ×ラベンダー

👉おすすめ!!

- **ベチパー**：大地を思わせる深い香りが、不安や緊張を鎮めて心に安定感を与えてくれます。
- **オレンジ**：明るく親しみやすい香りで気分を前向きにし、ストレスを軽減。子どもから大人まで万人に好まれる香りです
- **ラベンダー**：自律神経を整え、深いリラックスと安眠を促してくれる、肌も健やかにする万能アロマ

夜のひとときにこのブレンドを香らせることで、1日の緊張がほどけ、心地よい眠りへと自然に導いてくれます。

頑張りすぎたあなたの“心と脳のスイッチオフ”に



心身をケアを目的に使用するアロマは安全性、有用性、純粋が確立された100%植物抽出のエッセンシャルオイルが大事になります

# ステップUPレッスン

“なんとなく使う”から、さらに“活かす”へ

ドテラ社のエッセンシャルオイルは、主に3つの使い方ができ、用途に合わせて使い分けて心と体の健康に役立てることができます

芳香

塗布

摂取



無料セミナー

**開催中**

無料セミナー

**開催中**

無料セミナー

**開催中**

香りを鼻から吸入して体内に取り入れます。

香りは脳へ伝わるため、精神面への作用も大きいことが特徴で手軽に心身のケアができます

オイルの成分を効果的に取り込み心身に働きかけます

オイルの有用成分を体の中から吸収できます

さらに活かしていきたい方はチーム限定オンラインスクールを公式LINEよりご活用ください

# 講師：EMI

セミナー講師



## ドテラ栄養について

梅田のスカイタワーにて、200人の方の前で講師をさせて頂きました。

## オンラインスクール

Zoomにて50人規模の  
オンラインスクールを  
1クールおきに開催中!

