

やさしさと香りのある暮らし

# Sanders Perry Garden

サンダース・ペリー・ガーデン



Aromatherapy

アロマ効果で、  
生活をランクアップ

美肌に良い食材



Lavender  
Sanders Perry's Quality

爽やかで果物のような酸味と甘みを感じるハーバルな香り。心、体、精神などすべてのバランスを取る、緊急時に使う「レスキューアロマ」のひとつ。免疫系を刺激し、病原菌に負けない抵抗力をつけることが出来ます。やけどの応急処置や消毒など様々な効果があり、敏感肌を含むすべての肌タイプに使用可能。



Jasmine  
Sanders Perry's Quality

濃厚な甘さのフローラルな香り。精神面での強化やストレスを緩和する効果があり、「香りの王様」と呼ばれるほど希少価値の高い香りのひとつ。月経痛の緩和などにもよく、心のもやもやを吹き飛ばすため、気持ち沈んだときや自信が持てなくなったときに有効です。



Petitgrain  
Sanders Perry's Quality

一日中気持ち休まらず眠りが浅いときに、副交感神経の働きを高め、心と身体を休息モードにしてくれます。皮膚の組織を再生し、にきびや傷の治りを早め、傷あとも残りにくくさせる効果があります。

プチグレン  
ミカンの葉の青っぱさどフレッシュさを併せ持つ香り。



サンダース・ペリー  
こだわりの精油  
Sanders Perry's Quality

手軽に香りを持ち歩く

化粧水やクリームを小分けにして持ち歩きましょう。ハンドクリーム代わりに使うなど、気分転換したいときにきく、最も簡単なアロマレシピです。  
オススメの香り  
テンションをあげたときは、**ジャズミン**

名刺や手紙に香りをうつして印象アップ  
精油を垂らした紙を乾かしたら、名刺入れに入れます。心地よい香りがする名刺は、第一印象を良くするものとして、日本では、香りは気持ちを伝えるものとして、和紙にお香の香りをうつす習慣がありました。オリジナルの文香を作ってみるのも、好感度アップに効果的です。  
オススメの香り  
緊張を和らげコミュニケーション力がある、**ラベンダー**、男女問わず好印象を与える**グレープフルーツ**

しおりに香りをうつして気分アップ  
コットンに数滴精油をのせ、しおりと一緒にチャック付ポリ袋に入れます。しばらくすると、しおりがよい香りに！本や手帳を開くたびにフワッと香り、癒されます。  
オススメの香り  
気分を変えたいときには、**ゼラニウム**、集中力を高めたい日は、**ローズマリー**

※このページの表記は、精油の一般的な性質を述べたものであり、商品の効果・効能を示すものではありません。

Sanders Perry Study

アロマの効果で、生活ランクアップ

植物の生命力がぎゅっと詰まった精油には、たくさん種類と効果があり、とてもパワフル。そのパワーを存分に活かせるのが、アロマセラピーです。生活の中にお気に入りの香りがあると、嬉しい気持ちを思い出したり、リラククス&気分をリセットできたり…。内面をサポートすることで普段の生活がランクアップします。香りのある暮らしを手に入れて、HAPPYな毎日をごしましょう。



Aromatherapy?  
アロマセラピーとは

芳香療法とも呼ばれ、植物の香り(精油)を使って、心身の不調を癒し健康維持に役立てる療法です。香りが脳に伝わる早さは0.2秒以下。歯痛や体の深部の痛みの場合には0.9秒程度といわれているので、香りの影響力がいかに強いかが分かります。脳の香りの刺激を受ける部位と快・不快を感じる部位が大変近くにあります。香りによって人の気分が左右されるのはそのためです。

精油の吸収経路

皮膚から

マッサージ、塗布、入浴など液体を皮膚から吸収させる

精油成分は分子量が小さいので、汗腺、毛穴などから容易に皮膚へ浸透します。そこから、真皮、皮下組織の毛細血管やリンパ管を通じ体内へ入り、組織や器官に働きかけます。

呼吸器から

芳香浴、入浴など気体を鼻から吸収させる

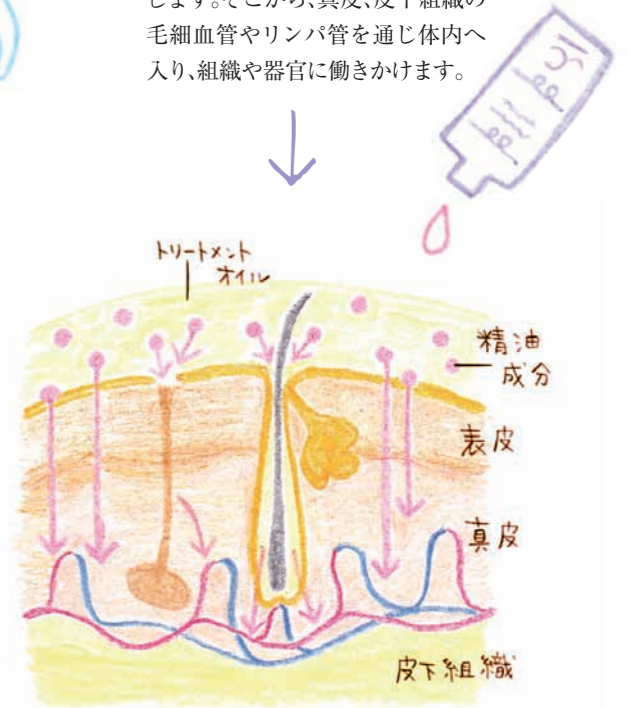
空気と一緒に取り込まれ、鼻、気管、気管支、肺の粘膜から吸収され、毛細血管から血流によって全身に運ばれます。



血流によって全身へ

心身の健康維持

精油は最終的に汗、尿、便、息などから排出されます。



アロマの効果を得るためには、芳香浴やトリートメントなどで精油成分を体内に取り込みますが、方法としては皮膚からと呼吸器からの吸収が一般的です。

※うがいや内服(内服し消化器から吸収させる)、産薬などの粘膜から吸収させる方法がありますが、適正な方法で行わないとトラブルも多いため、医師の指導が必要です。



# 美肌に良い食材

美肌を効率よく保つためには、食事は大切な要素の一つです。サンダース・ペリーで使用されているハーブの多くは、食べられる優秀なビタミンでもあるので、健康肌のための栄養素と合わせてご紹介しましょう！

## バリア機能強化



アボカド

アボカドはバナナよりも栄養価が高く、各種ビタミンやミネラルも豊富。期待する効果を発揮する量は100〜300mgといわれているので、美肌のためには数種類の食品を組み合わせてみます。

老化防止として知られるビタミンEを、100gあたり3.4mg含んでいます。ビタミンEの目標摂取量は1日あたり、成人男性9mg、成人女性8mg。ビタミンEを多く含む食品は、アーモンド、ヒマワリ油、落花生、たらこ、かぼちゃ等があります。他に、塩分代謝を助けむくみを解消するカリウムなども美肌に嬉しい栄養素です。

## 乾燥から肌を守る



ゴマ

ゴマはビタミンA・B1・B6・Eや鉄、カルシウム、マグネシウムなどを豊富に含む、**栄養素の宝庫**。鉄分が不足して起きる貧血による血液不足は、細胞の生まれ変わりに影響し、健康な肌をつくりにくくします。1日の鉄分所要量は10mg。大さじ3杯のゴマを食べればその4分の1は確保できることに。また、ゴマに含まれる鉄とビタミンCを一緒に食べると、**体内でコラーゲンを合成**しやすくなると言われています。ビタミンAは、新陳代謝を促進し肌のうるおいを保つ働きもあるので、ゴマは**何役もこなせる優秀美容食材**です。

## 美肌のための3要素

「肌は心や内蔵の鏡」とも言われるように、ストレスや栄養バランスの状態が表れます。**理想の美肌=健康肌**を保つためには、お肌の手入れによる外面のケアだけでなく、食事による体内のバランス(内面)や気持ち(精神面)も大切な要素です。**外面美容**(毎日のお手入れ)・**内面美容**(規則正しい食生活)・**精神美容**(ポジティブ思考)の3つの美容が重なって初めて理想的な健康肌が実現されるのです。



# 冬の乾燥肌対策

Season Beauty

冬は低湿度、皮脂分泌量の減少などにより、肌は常に乾燥しやすい環境にあります。そのため、水分保持ケアとうるおい補給をセットで取り入れることが大切です。サンダース・ペリーのクリームは全部で5種類。寒天による肌を守る機能は同じですが、ハーブの効果により様々な肌に対応しています。選ぶ基準は、肌力？それとも香り？用途に合わせたクリームを使いこなし、乾燥知らずのツヤ肌へ。



Jasmine  
ジャスミンの香り  
気持ちが沈んで  
元気の無いときに...



Geranium  
ゼラニウムの香り  
心と体がアンバランスだと  
感じるときに...



Petitgrain  
プチグレンの香り  
1日中気持ちが休まず  
眠りの浅いときに...



Lavender & Rose  
ラベンダー&ローズの香り  
イライラしやすく  
リラックスしたいときに...



写真左から...

ハネボカード  
ビューティークリーム  
120mL/4,200円(税込)



インディアンエルム  
ファンデーション  
75mL/4,725円(税込)



ウィートジャーム  
ビューティー パルム  
75mL/4,725円(税込)



ハネー ビューティー  
パルム  
75mL/4,725円(税込)



モイスター  
クリーム  
30g/8,400円(税込)



## あなたの足りない肌力をチェック

夜クレンジングをするときに肌の調子を確認。まずは気になるキーワードに優先順位をつけて、1番最初にケアするお手入れポイントを見つけましょう。お手入れは、目的を持って行うことで短時間でも的確に効果をあげることが出来ます。

## 冬にかけて不足しやすい肌力

### うるおい

気温・湿度の低下とともに、皮脂や汗の分泌が減少し皮脂膜がつかれにくくなり、角質層の水分が奪われやすくなります。乾燥により肌のバリア機能も低下し、肌表面だけでなく肌内部を守ることができなくなってしまう。その結果、様々な肌トラブルに。

### ハリ

寒くなるとキュッと身体を縮めるように毛細血管も収縮します。血液循環が悪くなり、ターンオーバーが不調になるため、角質層が厚くなります。同時に肌内部の細胞(真皮)にも十分な栄養が行き渡らないため、肌の元気もなくなり、ハリや弾力を保つことができなくなります。