

# 身体の内側と肌の健康

肌のトラブルは、実は身体の内側から原因が生じている場合があります。ここでは、パースで「ボタニカル香りの学校」を運営し、専任講師も勤めるロディチ・ミキさんに、身体と肌の健康の関連性について伺いました。また、肌を健康に保つための方法の1つとして、自分でできるセルフマッサージのやり方も紹介していただきました。

## 『不調サインは肌に現れる』

身体の不調が肌に現れることについて、ロディチさんに不調箇所と原因、対処方法のアドバイスをいただきました。

### a 不調箇所 まぶた

原因 高年齢や化粧残り

対処 ビタミンC、Eや、ハーブのハイビスカス、ローズヒップを摂取

### b 不調箇所 生え際

原因 女性特有の不調

対処 ビタミンA、B2や、ハーブのダンディライオン、ネトル、ラズベリーリーフなどを摂取

### c 不調箇所 目の下

原因 ホルモンバランスの不調や冷え性

対処 ビタミンB2、C、E、パントテン酸や、ハーブのジャーマンカモミール、セージなどを摂取

### d 不調箇所 ほほ

原因 日焼け、消化器系の衰弱、疲れ、更年期

対処 ビタミンA、B2、C、Eや、ハーブのセントジョーンズワート、ローズヒップなどを摂取

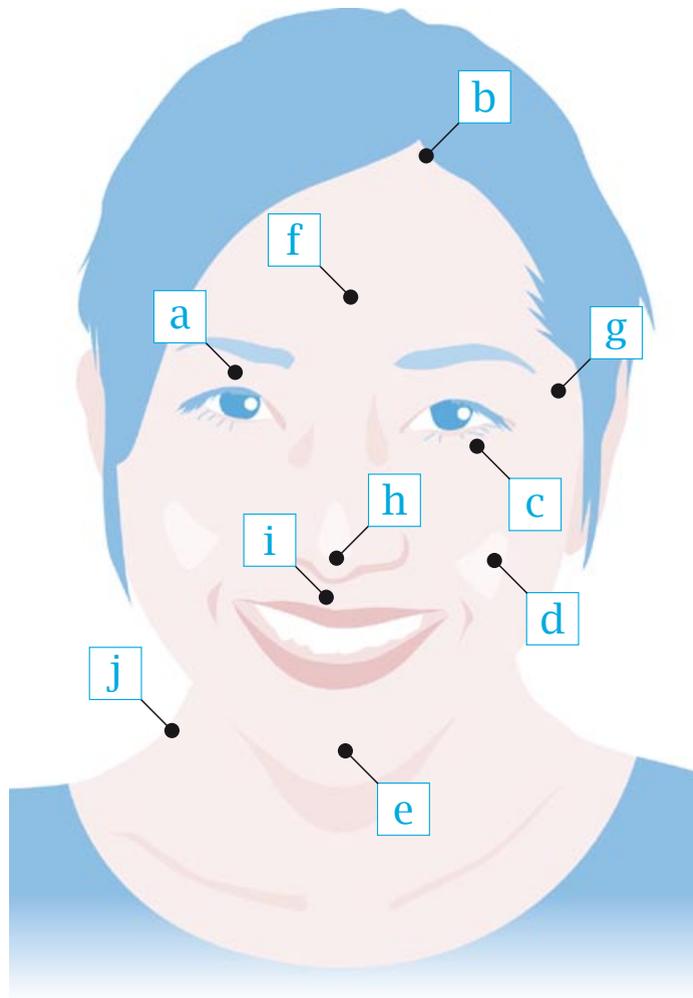
## 今日から はじめ 肌



ロディチ・ミキさん

ボタニカル・フェイシャルセラピストなどを養成するコースを開講する「ボタニカル香りの学校」の専任講師。また、各種オー

ガニック商品販売するナチュラル&オーガニック専門店の「ボタニカル アロマセラピー (botanical aromatherapy)」も経営。



ロディチさんからのコメント

「肌は『内面を写す鏡』と言われ、肌に現れた吹き出物やしみなどをサインとして見ることで、毎日の食生活が判断できます。また、体のどこかに不調が起こると、その関連した肌の部分にしこりが生じるという反射学の考えがあります。ですから、肌に現れた不調が何の原因で起こっているか、食生活や反射学から予想できます」

### e 不調箇所 あご

原因 月経前症候群や月経痛、粘膜機能の低下

対処 ビタミンA、B2、Eや、ハーブのジャーマンカモミール、ブラックコホッシュなどを摂取

### f 不調箇所 ひたい

原因 女性ホルモン不足や紫外線の浴び過ぎ

対処 ビタミンA、B2、Eや、ハーブのエキナセア、ジャーマンカモミール、ハイビスカスなどを摂取

### g 不調箇所 こめかみ

原因 代謝の低下や過度のストレス

対処 ビタミンC、パントテン酸や、ハーブのジュニパー、セージ、バレリアンなどを摂取

### h 不調箇所 鼻

原因 胃腸虚弱や便秘気味

対処 ビタミンA、パントテン酸や、ハーブのジャーマンカモミール、ホーステール、レモングラスなどを摂取

### i 不調箇所 鼻の下

原因 月経不順や月経前症候群

対処 ビタミンA、B2や、ハーブのジャーマンカモミール、ブラックコホッシュなどを摂取

### j 不調箇所 首

原因 香水や化粧品によるかぶれ

対処 ビタミンB6、C、Eや、ハーブのカレンデュラ、ハイビスカス、ローズヒップなどを摂取

