
misora training book

BBS

Bio Body Synergie
series

INDEX

- 01 BBS シリーズ
- 02 BBS action (アクション)
- 03 BBS silent (サイレント)
- 04 BBS plus (プラス)
- 05 BBS clear (クリア)
- 06 BBS relieve (リリーブ)
- 07 BBS legs (レッグス)
- 08 BBS light body (ライトボディ)
- 09 BBS breath (ブレス)
- 10 BBS vivid (ヴィヴィッド)

BBS シリーズ

国内で希少な直接肌に塗布できる 100%エッセンシャルオイル。ツボに直接すり込むことによって全身から集中ケア。体のニーズにあった新しいエネルギーを生み出し、心身のバランスを整えます。化粧品登録されているので、肌へも安心してご使用いただけます。

★ シリーズ特徴

- ・ エッセンシャルオイル 100%
- ・ コンディションや目的別にブレンド。
- ・ 容量 10 mL
- ・ ボディに直接フリクション(※) できます。
- ・ 定価 税込 8,580 円 (税別 7,800 円)
- ※フリクション=肌にすりこむこと。

★ ご使用にあたって

- BBS は 1 回 5 ~ 10 滴、1 日最大 20 滴を目安にご使用ください。 例) [朝 10 滴] [夜 10 滴] など
- マッサージする必要はございません。フリクション (擦り込む) してご使用ください。
- 違う商品を同じ箇所にフリクションする場合は、オイルが混ざりますので、ご使用後 4 時間以上空けてご使用ください。
- 同じ商品の連続使用は 3 週間まででお願いいたします。
3 週間ご使用いただいた後、1 週間お休みしてからご使用を再開してください。
- 1 ピン 10 ml = 200 滴 ※1 滴 = 0.05 ml 例 1) 1 日 20 滴使用すると 10 日 / ピン
例 2) 1 日 10 滴使用すると 20 日 / ピン

< ご使用のポイント >

フリクションポイントへ、何らかの理由で使用できない場合は、体のどこにでもご使用いただけますが、体感に時間差が出る場合もございますので、予めご認識ください。

香りが苦手な方や、周りの方を気にする場合は足の裏へのご使用がお勧めです。

体質改善を目的としているので、毎日、正しい使用方法、使用量でご使用いただくことが重要です。

memo

★ ご注意点

- 1) お肌に異常がある場合は、ご使用をお控えください。
- 2) 使用中、お肌に赤み、かゆみなどの異常があらわれた場合はご使用をお控えください。
- 3) 妊娠中、授乳中の方はご使用をお控えください。
- 4) 病気の治療中の方がご使用の際は、かかりつけのお医者様にご相談後ご使用ください
- 5) 開封前の使用期限はラベル裏面の最下部に記載しております。開封後の使用期限は 1 年を目安でご使用ください。
- 6) 直射日光が当たらない、涼しく湿度の低い場所に保管ください。
- 7) 揮発性なのでしっかり蓋を締めて保管ください。
- 7) 子供やペットの手の届かない場所に保管ください。
- 8) 中学生以下はご使用をお控えください。
- 9) 入浴直後や、お身体が温まっているときのご使用はお避けください。

memo

BBS action (アクション)

■特徴

交感神経を優位にし、朝から活動しやすく、活力アップにも期待できます。
メンタルの活性だけでなく、内臓機能の強化に期待ができます。
体と神経の衰弱にパワーを注ぐので、夏バテや風邪の後の衰弱などにもおすすめです。
体感、細胞全体のバイタリティが上がるため、お腹が空くという方が多いです。
(全体の代謝が上がり消化され、軽い運動をしたときと同じ効果だと考えられます)
体が暖かくなるという方もおられます。
仕事中、勉強中、スポーツ前などにご使用をおすすめいたします。



■ブレンド 11種類

ローズマリー、ラバンジン、イランイラン、ナツメグ、コリアンダー、ウィンターセイボリー、オレガノ、ゼラニウム、シナモン、クローブ、ローズ

■おすすめの使用方法

time : 朝、日中、仕事中、勉強中、スポーツ前 ※お休みになる4時間以内のご使用はお控えください。
body part : みぞおち
amount : 1回10滴

■アプローチポイント

朝が起きれない方、活力を出したい方・集中力を高めたい方、「ぴりっとスパイスの効いた香り。元気に出かけたい朝に。」

■PICK UP blend herb

◎イランイラン (ylang ylang)

学名：cananga odorata

科名：バンレイシ科

部位：花

ラベル表記名：イランイラン花油

スパイシーで華やかな甘い南国の香り。緊張を和らげ心を解き放ってくれます。

興奮と鎮静のバランスを取ります。



◎ローズマリー (rose mary)

学名：rosmarinus officinalis

科名：シソ科

部位：葉

ラベル表記名：ローズマリー葉油

目が覚めるような刺激的な香り。精神を高揚させ、無気力や憂鬱をサポートします。

脳神経を活気づけ、記憶力を高めます。



memo

BBS silent（サイレント）

■特徴

副交感神経のケア商品になります。

眠りに関するお悩み全般のケアご使用いただけ、すぐ効果を感じると人気です。

イライラ感、不安感のケアなどにおすすめです。

何をしてもダメだったのに、サイレントを used して痩せたとのこともお声も頂戴しております。

（眠りの質が上がったため、内臓機能が整ったためだと思います）



■ブレンド 9種類

ラバンジン、スイートオレンジ、プチグレン、スパニッシュマージョラム、ラベンダー、バジル、レモングラス、ローズ、ネロリ

■おすすめの使用方法

time : 夕方、就寝前

※眠くなる可能性があるため、就寝前のみでご使用をお願いいたします。

※運転前など集中力が必要な時のご使用はお控えください。

body part : 首の後、仙骨

amount : 1回 10滴

■アプローチポイント

『眠り』に関するお悩みに、ストレス過多、「ホッとさせる柑橘系の香り。リラックスしたい夜に。』

■PICK UP blend herb

◎ネロリ (nerori)

学名：cananga odorata

科名：ミカン科

部位：花

ラベル表記名（和名）：ビターオレンジ花油

白い美しい花は純潔の象徴。心を落ち着けてくれ、安心感をもたらします。

ストレス軽減などにも効果が期待できます。



◎プチグレン (petitgrain)

学名：citrus aurantium

科名：ミカン科

部位：葉

ラベル表記名（和名）：ビターオレンジ葉／枝油

ネロリと同じ植物からの精油。鎮静と抗不安作用に優れており、

心のバランスを取りたいときに有効です。怒り、パニックなどを鎮めてくれます。

memo

BBS plus (プラス)

■特徴

副交感神経のケア商品になります。

サイレントとは違い、眠くなるブレンドではないのでいつでもご使用いただけます。

ポジティブな思考へと促しますので、香水代わりにお守りとしてご使用される方もおられます。

ストレスから来る依存症の予防などにおすすめです。(タバコ、飲酒、暴飲暴食など)

脳のケアを促し、能率UPにも期待できます。



■ブレンド 6種類

ラバンジン、スパニッシュマージョラム、バジル、プチグレン、ネロリ、ローズ

■おすすめの使用方法

time : 朝、夜

body part : 首の後、仙骨

amount : 1回 10滴

■アプローチポイント

頭の使いすぎからくる疲労感に、ストレス過多に、

「柑橘とハーブの融合の香り。心の安らぎが欲しいときや、朝やおでかけ前にもピッタリ。」

■PICK UP brend herb

◎ラバンジン (lavandin)

学名 : lavandula hybrida

科名 : シソ科

部位 : 花の咲いた先端部分

ラベル表記名 (和名) : ラバデュラハイブリダ油

真正ラベンダーとスパイクラベンダーの交配種。頭を爽快にし、鎮静作用、抗うつ作用が期待できます。



◎バジル (basil)

学名 : ocimum basilicum

科名 : シソ科

部位 : 花の咲いた先端部分、葉

ラベル表記名 (和名) : メボウキ油

世界中で料理に使われていて、使用量で鎮静にも覚醒にも。

頭をスッキリさせ、不安な気持ちを解放してくれます。



memo

BBS clear (クリア)

■特徴

肩こりや偏頭痛などが多い、日本人向けにブレンドされたエッセンシャルオイルです。

どんな頭痛のケアにも対応いたします。

頭をクールダウンしながら、痛みの緩和をサポートいたします。

慢性的な頭痛持ちの方は、予防として朝にご使用いただくのもおすすめです。

こめかみに使用し視力が良くなった、視界が広がったという体感も伺います。

(暗くなると視界が狭くなる老眼の方の、夜の運転時にもお役立ていただけます)



■ブレンド 6種類

ラバンジン、ラベンダー、スペアミント、ペパーミント、サイプレス、ローズ

■おすすめの使用方法

time : 朝、夜、痛い時

body part : こめかみ、頭、首と頭の付け根

amount : 3～4滴を手のひらに取り指でこめかみに、お好みで5～10滴を頭皮に。

※首の付け根より下には使用不可

■アプローチポイント

眼精疲労、偏頭痛に悩んでいる方に、パソコン・スマホをよく使う方に、日中の眠気対策に、リモートワークに。

「清々しいミント系の香り。休憩、パソコン作業の合間などリフレッシュしたいときに。」

■PICK UP blend herb

◎ラベンダー (lavender)

学名 : lavandula hybrida

科名 : シソ科

部位 : plant

ラベル表記名 (和名) : ラベンダー油

優しい甘みのあるシソを思わせる香り。鎮静と鎮痛に優れていて、あらゆる痛みを緩和してくれます。



◎スペアミント (spearmint)

学名 : mentha viridis nana

科名 : シソ科

部位 : leave

ラベル表記名 (和名) : スペアミント油

頭をスッキリさせ、集中力を高めます。強力な冷却作用に注意。メントールの刺激的な香り。



memo

BBS relieve (リリーブ)

■ 特徴

筋肉痛や肩こり腰痛などの痛みのケアや、腎臓のケア商品になります。

腎臓の働きを良くし、むくみの改善や、疲労物質からくる肩こりや筋肉痛におすすめです。

フランスでは『リウマチ』に使われるようなブレンドです。

リリーブに多く配合されているウィンターグリーンは、90%以上がサリチル酸メチルという

湿布薬などに使用する鎮痛成分ですので、痛みのケアにおすすめです。

スポーツ前後の筋肉疲労対策などにもおすすめです。

使用すると、ポカポカと温かくなって、温かさが引くと痛みが緩和いたします。



■ ブレンド 10種類

ウィンターグリーン、ジュニパー、ローズマリー、ラバンジン、パイン、サイプレス、

スパニッシュマージョラム、サンダルウッド、ローズ、サントリナ

■ おすすめの使用方法

time : 朝、夜、痛い時

body part : 首の後、痛いところに

amount : 1回 5～10滴

■ アプローチポイント

関節痛に・筋肉疲労に・むくみに

「凜としたウッディ系の香り。首や肩、腰などが気になったときに。」

■ PICK UP blend herb

◎ウィンターグリーン (wintergreen)

学名：gaultheria fragrantissima

科名：ツツジ科

部位：wood

ラベル表記名（和名）：香料

呼吸器障害の痛みに。清涼感抜群の湿布薬の香り。

筋肉痛や関節炎、リウマチ痛に有効です。※皮膚刺激がありますがブレンドで相殺しています。

◎ジュニパー (juniper berry)

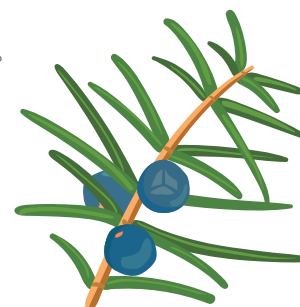
学名：juniperus communis

科名：ヒノキ科

部位：液果

ラベル表記名：セイヨウネズ果実油

深い森林を思わせる針葉樹の香り。利尿作用があり、リンパの流れをスムーズにしてくれます。



memo

BBS legs (レッグス)

■特徴

脚用としてブレンドされたエッセンシャルオイルです。

冷えや、冷えからくるむくみのケアにご使用いただけますので、立ち仕事の方におすすめです。

血液やリンパの流れを良くし、冷えからくるホルモンバランスの乱れを整えます。

PMS ケアなら下腹部に直接ご使用ください。お腹が暖かくなるとの体感なども伺います。

夜にご使用いただくと、翌朝の脚の様子が全然違うとのお声を多数いただきます。



■ブレンド 11種類

ラバンジン、パイン、スパニッシュセージ、ローズマリー、ペパーミント、サイプレス、
ウィンターグリーン、クラリセージ、ローズウッド、ジュニパー、ローズ

■おすすめの使用方法（下半身）

time : 朝、夜、

body part : 足、脚、お尻

amount : 1回 太もも裏2滴、ふくらはぎ2滴、足裏1滴を両足に。

■おすすめの使用方法（婦人家系のお悩みに）

time : 朝、夜、

body part : 下腹部

amount : 1回10滴

※下腹部より上には使用不可

■アプローチポイント

下半身のだるさに、婦人科系のお悩みに。「ハーブ系のヨーロピアンな香り。重い脚が気になるときに。」

■PICK UP blend herb

◎ローズマリー (rose mary)

学名：rosmarinus officinalis

科名：シソ科

部位：plant

ラベル表記名：ローズマリー葉油

目が覚めるような刺激的な香り。精神を高揚させ、無気力や憂鬱をサポートします。

血行を促進し、手足の冷えやむくみにも効果的です。



◎ペパーミント (Peppermint)

学名：mentha piperita

科名：シソ科

部位：leave

ラベル表記名：セイヨウハッカ油

体を温めたあと、冷やし、爽快感をもたらしてくれます。※ペパーミントの『冷やす』効果が血流アップのアクセントになります。

memo

BBS light body (ライトボディ)

■特徴

肝臓、胆のうの働きをサポートし脂肪の代謝を促しますのでダイエットにおすすめです。
お酒や甘いものを多く食べた後などのご使用におすすめです。
肉付きが良い箇所に直接塗っても効果的です。
デトックス力が低く『すぐ疲れる』『すぐ太る』などのお悩みがある方におすすめです。



■ブレンド 11種類

ローズマリー、ユーカリ、サイプレス、ウィンターグリーン、ゼラニウム、キャラウェイ、パイン、
ラバンジン、ジュニパー、スパニッシュセージ、ローズ

■おすすめの使用方法 (下半身)

time : 朝、夜、
body part : みぞおち
amount : 1回10滴 みぞおちや気になる箇所に

■アプローチポイント

・お酒・甘いもの・脂っこいものが好きな方に、タバコがやめられない方に、ダイエットをしたい方に、
「爽やかなハーブ系の香り。体スッキリ爽快・引締めたいときに。」

■PICK UP blend herb

◎ローズマリー (rose mary)

学名：rosmarinus officinalis

科名：シソ科

部位：葉

ラベル表記名 (和名)：ローズマリー葉油

代謝を促進する作用があります。肝機能の強壮に期待できます。

◎サイプレス (cypress)

学名：cupressus sempervirens

科名：ヒノキ科

部位：plant

ラベル表記名 (和名)：イタリアイトスギ油

収れん作用のための第一の選択。樹脂と針葉の繊細な香り。

老廃物の排出、むくみ、セルライトの除去にも効果的です。



memo

BBS breath (ブレス)

■特徴

呼吸器のケア商品になります。抗生物質にあたるようなブレンドです。
 免疫力のアップなどに期待できます。
 鼻水が止まる、咳が止まる、喘息が楽になるとのお声が多く、花粉の季節、
 風邪の季節には非常に有効なエッセンシャルオイルです。
 パインやユーカリが喉の殺菌に期待できます。
 花粉の際は、眉毛の上や小鼻周りに塗るなどのご使用方法もおすすめです。



■ブレンド 9種類

パイン、ユーカリ、ローズマリー、ファー、ラバンジン、タイム、オレガノ、ローズ、クローブ

■おすすめの使用方法 (下半身)

time : 朝、夜、
 body part : デコルテ、みぞおち
 amount : 1回5～10滴

■アプローチポイント

・喉のイガイガ、鼻のグズグズに ※気管支炎、鼻炎なども
 ・花粉症の予防に・風邪の予防に ※インフルエンザなども
 スッキリとしたウッディ系の香り。深呼吸したいとき、健康を維持したいときに。

■PICK UP blend herb

◎パイン/スコッチパイン (scoch pine)

学名 : pinus sylvestris
 科名 : マツ科
 部位 : 針葉
 ラベル表記名 (和名) : セイヨウアカマツ葉油
 寒い土地で育つ温める精油。松林の清浄な快い香り。
 気管の炎症緩和や、呼吸器系のケアに効果的です。



◎ユーカリ (eucaly)

学名 : eucalyptus globulus
 科名 : フトモモ科
 部位 : leave
 ラベル表記名 (和名) : ユーカリ葉油
 リフレッシュするメディシヨナルな香り。頭痛や喉のつまりを一掃する爽快感。
 抗ウィルス作用や殺菌力があり、肺や呼吸器に効果的です。



memo

BBS vivid (ヴィヴィッド)

■特徴

認知症予防用としてブレンドされた、日中に使用するエッセンシャルオイルです。

嗅覚より成分を吸入し脳の活性が期待できます。

経皮吸収により、身体の活力アップに期待できます。

認知症予防として、脳と体をトータルのサポートいたします。

最近の研究で、ローズマリーに含まれるカルノシン酸が、脳内の神経成長因子の生成を高める効果があることがわかってきましたので、ローズマリーが記憶力強化につながるというのが科学的にも証明されてきました。



■ブレンド 14種類

スイートオレンジ、ラベンダー、ローズマリー、ラバンジン、イランイラン、ナツメグ、ローズ、コリアンダー、ウィンターセイボリー、オレガノ、ゼラニウム、シナモン、クローブ、レモン

■おすすめの使用方法（下半身）

time : 朝、日中、

body part : みぞおち、デコルテ、

amount : 1回5～10滴

■アプローチポイント

記憶力強化・集中力向上、活力アップ

「柑橘とスパイス、ほのかな花香がエキゾチックな香り。ハツラツとした日々に。」

■PICK UP blend herb

◎ローズマリー (rose mary)

学名：rosmarinus officinalis

科名：シソ科

部位：葉

ラベル表記名（和名）：ローズマリー葉油

カルノシン酸が、脳内の神経成長因子の生成を高める効果があり、記憶力強化が科学的にも証明されてきた。

◎スイートオレンジ (sweet orange)

学名：citrus sinensis

科名：ミカン科

部位：果皮

ラベル表記名（和名）：オレンジ果皮油

気分を明るくする。疲労回復も早まり、緊張の緩和にも役立ちます。



memo
