

今月のHOTニュース

自宅でアロマセラピー活用術

人はストレスを感じると、自然に呼吸が浅く速くなります。浅くて速い呼吸は、少しずつ体を疲弊させていきます。ストレスの影響で作られてしまった悪循環を断ち切るために、香りの力を借りて、一度ゆっくり深呼吸してみましょう。今回は、ストレス解消、プチうつ解消、集中力アップのアロマセラピーを紹介しますので、生活に取り入れやすい方法で自宅で手軽に楽しんではいかがでしょうか。

★アロマセラピーでストレス解消/レシピ&方法★

寝込んだり、病院に行ったりするほどではないけれど、なんとなく体調がすぐれない。それは日々、さまざまなストレスにさらされ、心も体も疲れきっているためかもしれません。心身の疲れが解消されれば、ストレスに対する抵抗力も高まります。

■芳香浴でストレス解消法

甘い香りをお部屋にたいて、いら立つ心を優しく包む

興奮や怒りを鎮めるイランイラン、緊張を和らげるサンダルウッド、心のバランスを取り戻すゼラニウム。まったりと甘い香りが、とげとげしくなった心を優しく包んで、おだやかな気分にしてくれます。

<レシピ>イランイラン2滴、サンダルウッド2滴、ゼラニウム2滴

静かな心の状態へと導くこのブレンドは、ゆっくり時間をかけると効果大です。

<レシピ>パチュリ2滴、サンダルウッド2滴、ゼラニウム1滴

心の中でしこりとなった感情やストレスを解消し、穏やかな気持ちになれます。

<レシピ>クラリセージ1滴、ベルガモット2滴、ラベンダー2滴

疲れきった神経を休めるブレンド。くつろげる服装で楽しみましょう。

<レシピ>フランキンセンス2滴、マージョラム2滴、レモン2滴

■アロマバスでストレス解消法

フローラルな香りのお風呂で深呼吸

ラベンダーはイライラや怒りを鎮め、クラリセージは幸福感を与えてくれます。フローラルな香りのお風呂につかって、ゆっくり深呼吸しましょう。

<レシピ>天然塩大さじ2杯、ラベンダー4滴、クラリセージ1滴

■マッサージでストレス解消法

ネロリの香りで興奮した心をクールに

ネロリは不安を和らげ、興奮を鎮める作用があり、フランキンセンスは心を平静に保ちます。首、バスト、肩と自分の体をいたわるようにマッサージしましょう。

<レシピ>キャリアオイル20ml、ラベンダー5滴、フランキンセンス2滴、ネロリ2滴



★アロマセラピーでプチうつ解消/レシピ&方法★

現代社会では多くの人が「プチうつ」の状態にあるといわれています。好きな香りが、プチうつからの脱出のきっかけになるかもしれません。

■芳香浴でプチうつ解消法

自然から得られる香りの抗うつ剤を活用

ベルガモットには心を高揚させる働きがあり、うつな状態に大きな効果を発揮。

「自然から得られる抗うつ剤」と呼ばれるほどです。ベルガモットだけでも効果的ですが、好きな香りをプラスしてもOK。柑橘系や自身を取り戻すジャスミン・アソリユート、幸福感を高めるクラリセージなどがおすすめ。

<レシピ>ベルガモット6滴

■アロマバスでプチうつ解消法

甘い香りのお風呂につかって疲れた心に休息を

落ち込んだ心を癒す甘い香りに包まれて、ゆったり入浴。何もする気になれなくてもアロマバスなら簡単で、眠れない夜にも効果的です。ゼラニウムは乱れてしまった心身のバランスを取り戻し、ベンゾインは疲れきった心をなぐさめてくれます。オレンジ・スイートは暗くなってしまった心に光を与えます。

<レシピ>天然塩大さじ2杯、オレンジ・スイート2滴、ゼラニウム2滴、ベンゾイン1滴

■マッサージでプチうつ解消法

沈んだ心に元気を与えるハッピーオイル

うつな状態に不可欠なベルガモットに、ハッピーオイルとも呼ばれるクラリセージ、リラックス効果抜群のラベンダーをブレンド、首からバストにかけてゆっくりマッサージします。

<レシピ>キャリアオイル20ml、ベルガモット3滴、ラベンダー3滴、クラリセージ2滴

★アロマセラピーで集中力アップ/レシピ&方法★

たまった仕事に取り組む気持ちはあるものどうも集中できない。気づいたらほかのことをやっている。そんな時は香りを使って集中力アップ！

■芳香浴で集中力アップ方法

シャープな香りが集中力アップに効果大

リフレッシュ効果の高いシャープな香りをたいて、集中力をアップさせましょう。やる気を起こさせるレモンに、頭をクリアにしてくれるローズマリーは、集中したい時のベストコンビ。ペパーミントは襲ってくる眠気をシャットアウトしてくれます。

<レシピ>レモン3滴、ローズマリー2滴、ペパーミント1滴

■ハンカチ・コットンで集中力アップ方法

ローズマリーが頭の働きを活発に、記憶力もアップ

集中したいけれど、仕事場ではなかなか芳香浴できる環境にはありません。ハンカチ、ティッシュ、コットン、マグカップなどで対応。ローズマリーは脳細胞を活性化させて、頭の働きを良くし、記憶力もアップさせます。無気力感も改善してくれるので、仕事や勉強には欠かせません。

<レシピ>ローズマリー1~2滴