

自分で癒す
ところから

家庭で実践! アロマセラピー

日常生活に気軽に取り入れられるのがアロマセラピーのいいところ。アロマポットやディフューザー(芳香拡散器)などの道具がなくても、精油さえあれば今日から簡単に自宅でアロマセラピーが楽しめます!

症状別オイルレシピ

不眠

真正ラベンダー、プチグレン、スイートオレンジのうちから一つを選び、1~2滴を5mlのスイートアーモンドオイルで希釈して首筋や前胸部に塗布、またはやさしくマッサージする。入眠の1時間ぐらい前から行うと効果的。



風邪の ひき始め

38~40℃のお湯にティートゥリー、ユーカリ・ラジアタをそれぞれ2滴ずつ落として入浴する。精油の抗炎症作用、粘膜修復作用と入浴による温熱作用の相乗効果あり。



花粉症による 不快感

ローマン・カモミール、もしくは真正ラベンダーをティッシュペーパーに数滴落としたものをデスクや枕元に置く。鎮静作用と抗炎症作用あり。



アロマセラピーの重要なポイント!

必ず純度100%の安全な精油を選ぶようにしましょう。精油の中には、特別な場合に使用すると副作用の出るものもあるので、妊娠中の人、重い病気または慢性病のある人は、前もって必ず医師に相談しましょう。また肌に使用する際は、必ず希釈した精油を使用してください。

アロマバスで心身リラックス

精油の成分を鼻、呼吸器、皮膚から一度に取り入れられるだけでなく、最もリラックスした状態で活用できるアロマバス。風邪や花粉症の季節は免疫力を上げる精油、モーニングバスにはフレッシュなもの、逆に夜はリラクゼーションを促すものなど、季節や体調に合わせるのも良いでしょう。

<方法>

好きな精油4滴~6滴(子どもの場合は量を減らす)を浴槽に落として、よくかき混ぜます。精油は水に溶けないので、植物油など、キャリア(基材)になるものにブレンドして乳化させると使いやすくなります。

コラコ ラベンダーはなぜ 不眠に効果があるの?

アロマセラピーで不眠対策と言えば、必ず名前の挙がるラベンダー。主成分である酢酸リナリルには、脳の活動を抑えて穏やかな気持ちにさせる優れた鎮静作用があり、神経の興奮や不安定な精神を鎮めます。十分な効果を期待するのであれば、酢酸リナリルを35%以上含む医療用の精油が理想的です。

