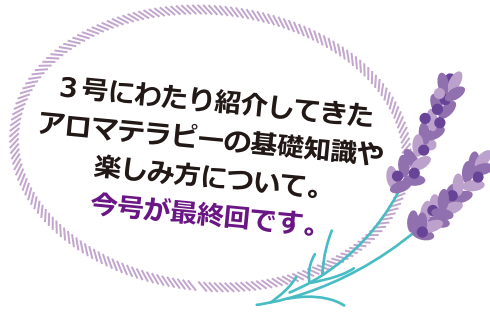


植物の香りに親しみ
「心」いきいきと、「身体」すこやかに

特別篇3では前号に続きアロマセラピーの
楽しみ方をご紹介します



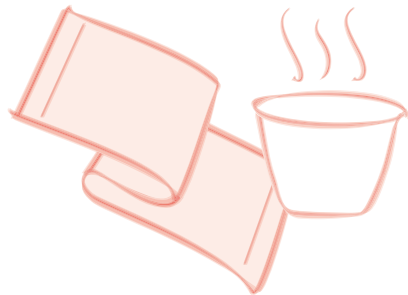
アロマセラピーの楽しみ方 2

吸入

精油成分を積極的に吸い込んで呼吸器系の不調を緩和する方法です

●ティッシュペーパーを使う

ティッシュペーパーに精油を1～3滴垂らし、鼻先にかざして吸い込みます。



●蒸気を利用する（蒸気吸入法）

洗面器やマグカップなどに熱湯を入れて精油を1～3滴垂らし、立ち上がる香りの湯気を吸入します。バスタオルなどをかぶると蒸気が逃げないため、効果的に吸入することができます。

吸入の際は目を閉じる。粘膜を刺激することもあるため長時間の吸入は避ける。

湿布

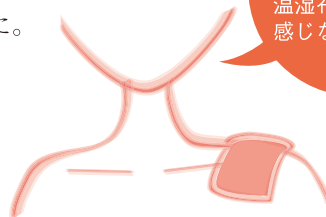
精油を入れた水またはお湯にタオルなどを浸し、身体の一部を温めたり冷やしたりする方法です

●冷湿布 炎症を抑える

水に精油を1～3滴垂らしてタオルや布を浸してしぼり、湿布する部分に貼ります。打ち身など急性のトラブルなどに。

●温湿布 血行を促進する

適度のお湯に精油を1～3滴垂らしてタオルや布を浸してしぼり、湿布する部分に貼ります。肩こりや腰痛など慢性のトラブルなどに。



目の周りなど皮膚の弱いところは避ける。また、温湿布は温かさを感じなくなったら外す。

暮らしに取り入れる



精油に含まれる成分は掃除や洗濯、空気清浄など日常生活の中でも役立ちます。精油の香りを楽しみながら、人と自然に優しい安心で安全なライフスタイルはいかがでしょうか。

空気清浄

●ルームスプレー

スプレー容器に無水エタノール5mlと精油を3～5滴入れて溶かし、精製水45mlを加えてよく振って混ぜます。

殺菌・抗菌
ティートリー
ユーカリ
サイプレス

掃除

●キッチン

コンロまわりの油汚れは柑橘系の精油が役立ちます。汚れを落としたい部分にスプレー（上記参照）して、布などで拭き取りましょう。

油汚れ
オレンジ・スイート
レモン

消臭

レモン
ペパーミント

●トイレ

気になるトイレの匂いには消臭効果のある精油が役立ちます。便器の外側やタイルなどにスプレーして、布などで拭き取りましょう。

カビ防止

ティートリー
ペパーミント

●お風呂

お風呂のカビ防止には抗真菌効果のある精油が役立ちます。カビや汚れを落として水分を拭き取り、仕上げにスプレーすると、カビが生えにくくなります。

●ぞうきんがけ

バケツに好みの精油を1～2滴入れてかき混ぜ、ぞうきんがけします。

肌が敏感な方はゴム手袋をする。

●掃除機に

掃除機の紙パックに精油を垂らしたり、精油を数滴垂らしたティッシュペーパーなどをあらかじめ掃除機で吸い込んでおくと、気になる排気の臭いが緩和されます。

次回から通常のアロマノートにもどります