

夏のアロマセラピー

『暑さ対策・日焼けケア・夏バテ』

暑い夏を少しでも快適に過ごすために
この時期におすすめのアロマセラピーをご紹介します。



この季節におすすめの精油（エッセンシャルオイル）

ペパーミント



ガムや歯磨き粉にも含まれる馴染みのある香りで、主成分は『メントール』。
暑い季節に清涼感を与える香りです。
集中力を上げ眠気を覚ましたり、胃腸の働きを助け食欲を増進させてくれます。

グレープフルーツ



フルーツとしておなじみのグレープフルーツ。
とても親しみやすい、馴染みのある柑橘系の香りです。
気持ちをリフレッシュさせたり、
脂肪分解を助ける効果がある香りとも言われています。
※柑橘系の精油は、皮膚刺激を感じる場合があります。
また“光毒性”があるので、肌への使用後は直射日光を避けてください※

ラベンダー



抗炎症作用に優れているので、日焼け後のお肌のケアに最適です。

香りを生活の中に取り入れてみよう

芳香浴

アロマディフューザーなどで
香りを空气中に拡散させます。
精油成分が自然な呼吸により体内に
取り入れられ精油の効果を発揮してくれます。



肌ケア用スプレー

日焼け後のお肌にシュッとスプレー。
～作り方～
〔 精製水 50ml
精油（ラベンダーなど）計3～5滴



生活雑貨に香りをプラス

①冷タオル・おしぼり

1滴精油を垂らした水にタオルをくぐらせ絞り、冷蔵庫でよく冷やしておきます。
汗ばんだ体を拭けばスッキリ。 お客様へのおしぼりとしても素敵な香りのおもてなしに♪

②扇風機・扇子

精油を垂らしたりボンを扇風機のガード部に結んだり、扇子やうちわに垂らしたり。
自然な風とともに香りも楽しめます。



各精油の詳しいご紹介として、**くまさん便利バックナンバー**もご用意しております。そちらもぜひどうぞ。
アロマセラピスト 志村浩代
森のくまさん薬局のホームページもどうぞご覧ください。 <http://www.morikuma-yakkyoku.com/>

