



冬のアロマセラピー

「 冷え対策 」



これから冬本番、冷え性の方にはつらい季節になっていきますね。
体が冷えると、肩こり・便秘・むくみ・ホルモンバランスの崩れなどの体調不良を引き起こしやすくなります。
アロマセラピーの力をかりて、体を温めていきましょう！

この季節におすすめの精油（エッセンシャルオイル）

スイートオレンジ



柑橘系の親しみのある香りで、その成分は**血行を良くし、胃腸の働きを活発に**してくれる働きがあります。

※注意※ 柑橘系の精油は、皮膚刺激（光毒性）を感じる場合があります。
肌への使用後は直射日光を避けてください。

マジョラム



ハーブ系ですが、甘さのある香りが特徴です。

血管を拡げる働きがあるので、冷えてこり固まった**筋肉をほぐす**作用があります。

※注意※ 妊娠初期の方は使用を避けましょう。

ローズマリー



スッキリとした爽やかな香りが特徴です。

血液の流れを良くする作用があるので、手足の先まで温まりやすくなります。

※注意※ 高血圧症やてんかんの持病がある方、妊娠中の方は使用を避けましょう。

各精油の詳しいご紹介として、**くまさん便りバックナンバー**もご用意しておりますので、そちらもぜひどうぞ。

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
香りを空気中に拡散させます。
自然な呼吸により体内に取り入れられた
精油の成分が効果を発揮してくれます。



*** フットバス（足浴）・ハンドバス（手浴） ***

洗面器に少し熱めのお湯を入れ精油を1～2滴
落とし、よくかき混ぜて足や手をつけます。
足首や手首がつかの湯量がよいでしょう。



*** アロマバス（入浴） ***

バスタブに精油を1～5滴垂らし
よくかき混ぜて入浴します。
ぬるめの湯にゆったり入ることで
血行促進やリラックス効果など
相乗効果が期待できます。



*** バスソルト *（1回分）**

天然塩大さじ2に対して精油を3～5滴加え
均一になるようにスプーンなどで混ぜて出来上がり。
塩には血行促進と発汗作用が
あるので、さらに体がポカポカ
になります。



☆お知らせ☆

2014年2月26日（水）アロマセラピー講習会（森のくまさん薬局主催）にて
「バスソルト」作成します。初めての方でもお気軽にご参加いただけます♪
講習会内容の詳細は1ヶ月前にお知らせいたします。

