



春の不調



温かくなってくると、気持ちもソワソワしてきて、なんだか落ち着きませんね。実は一番精神的にバランスが崩れるのがこの季節です。

春はうつ病や不眠症なども発症しやすい季節なのです。私たちの体調は、四季の移り変わり、内面的なものや肉体的なものなどあらゆるものに影響を受けます。そのため、春は特にストレスなどにより交感神経と副交感神経のバランスを崩しやすいのです。

自律神経が乱れることによって感情が揺さぶられたり、めまいが起きたり、あちこちに痛みや皮膚のトラブルが起きたりします。

日頃から疲れがたまっている人は季節の変化についていけずめまい、のぼせ、不眠、躁鬱などのいわゆる「木の芽時病」にかかってしまいます。

新しい生活が始まる季節、期待と不安でいっぱいでしょう。上手に植物の力を借りて、うまく乗り切って行きましょう。



ハーブティー

- ジャーマンカモミール
- リンデン

ストレスによる不安や興奮を鎮め、心身の緊張をほぐして眠れるようにしてくれるハーブです。夜、お風呂あがりに飲むと効果的です。ティーポットに、カップ1杯に対して大きじ1杯のハーブを入れ、蓋をして2~3分蒸らします。紅茶と同じように濾してお飲み下さい。

アロマセラピー

- フランキンセンス
- ゼラニウム
- ベルガモット

- ① ディフューザーで室内に拡散する。
- ② クリームに混ぜて体や手に塗る。
- ③ 手浴・足浴に入れる
(洗面器にお湯をはり、精油を2~3滴入れて手や足を10分位浸します。)

ライフスタイル

- 質のいい睡眠をとる。
ゴールデンタイム 22時~深夜2時は睡眠をとるように心がけましょう。
- 脂っこい食事は控えめに。食事のサイクルは崩さないようにしましょう。
- 運動は人と競争するものでなく、ウォーキングやヨガなど自分のペースで出来るものを取り入れましょう。

森くまホームページ

<http://www.morikuma-yakkyoku.com/>

アロマセラピスト 熊谷ゆかり