

# りんせん通信

4  
2021

発行：アロマセラピールーム林泉 <http://rinsen-aroma.com>

2021年4月7日発行(通巻第122号)

## ペパーミントとネトルのお茶で、 花粉の症状を落ち着けましょう。

くしゃみや鼻づまりが辛いとき、温かいものを飲むと、粘膜の状態が安定し、症状が落ち着きます。ペパーミントとネトルは、そんなときにぴったりのハーブティーです。2つのハーブの力を借りて、花粉シーズン後半を乗り切りましょう。

### ペパーミントは

#### 鼻の通りをよくするハーブです

ペパーミントにお湯を注ぐと、メントールがたっぷり抽出されます。メントールは、粘膜につくと冷たい感覚を起し、その刺激で鼻の通りをよくします。

学名は、「メンタ・ペペリタ」といい、「ペペリタ」には、コショウのようにピリピリするという意味があるそうです。

### ネトルは

#### アレルギーを抑えるハーブです

免疫力を高めることから、アレルギー対策によく使われます。春先は、ネトルのお茶やサプリメントの売上があがるそうです。

和名は刺草(イラクサ)といい、名前の通り、鋭いトゲを持っています。薬効に優れているので、人間に食べられないようトゲで身を守っていると聞きました。



### 【レシピ】ペパーミントとネトルのお茶

1. ドライハーブのペパーミントとネトル(ともに大盛小さじ1)を、ティーバッグに入れます。
2. マグカップに入れたら、沸騰したお湯(180ml)を注ぎます。
3. 三分経ったら、召し上がってください。  
※分量は一人分です。

## マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、店内ではマスクをお付けくださいますようお願い致します。

施術者も、ご来店からお帰りまでマスクを着用致します。

ご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

## 音楽でリラックス 4月の一枚



### フィルムス

#### スティーヴ・キューン

ジャズ・ピアニストであるスティーヴ・キューンのソロ・ピアノ集。チャップリンの「スマイル」や、「ラスト・タンゴ・イン・パリ」など、映画音楽ばかりのアルバムです。

バラードが中心ですが、甘くなり過ぎないところがこのピアニストの魅力。テーマからアドリブへの展開も自然で、硬質なりリズムに貫かれた、大人向きの作品集になっています。

## 編集後記

ネトルは、クセがなく飲みやすいハーブティーです。口当たりが柔らかいので、ペパーミントはもちろん、どんなハーブと組み合わせても美味しくいただけます。

日本ではあまり一般的ではありませんが、ドイツでは万能のハーブと呼ばれ、料理にも使われると聞きました。味はホウレンソウに似ていて、炒めたり、スープに入れたりするのだそうです。

### おすすめアロマグッズ(90)

#### 「ピタっとアロマ・クリア」

アグラリア・クリニカルアロマティック・ラボ

無香の精油用シール。直径3cmの円型に精油を滴下して、マスクや衣類に貼って使います。

試しにハッカ油を落とし、マスクに貼ってみました。すると、香りは穏やかになりますし、精油が肌についてピリピリすることもありません。小さな子どもやお年寄りも、安心して楽しめるでしょう。

