

夏のお出かけがさわやかになる ハッカのスプレーはいかがでしょう。

外出をとまどうような猛暑の日々です。こんなときは、涼しさを呼ぶハッカのスプレーを作ってみませんか。材料はすべて、薬局や100円ショップでそろいますし、バッグに入れておけば、ちょっとした合間に清々しさを取り戻せます。

暑いなと感じたら

首や腕にスプレーする

首など皮膚の薄いところに、ハッカのスプレーを1~2プッシュしてみてください。ハッカ油の成分が、肌の冷感受容体を刺激して、涼しい感触をもたらします。

ハッカ油は、脳に涼しさの信号を送りますが、身体を冷やすわけではありません。冷え性の方も安心して使えます。



息苦しいなと思ったら

マスクにスプレーする

マスクをはずし呼吸ついたら、外側全体に1~2プッシュしましょう。まずはフレッシュな香りが、気持ちを開放してくれます。

マスクをつけると、ハッカの清涼感で、鼻のなかまですっきりします。ハッカ油は揮発性も高いので、マスク内のこもりがちな空気を軽やかにする効果もあります。

【レシピ】ハッカのスプレー

1. スプレー容器に、ハッカ油(6滴)、消毒用エタノール(5ml)を入れて振ります。
2. 水(25ml)を加えると、ハッカのスプレーのできあがりです。

※消毒用エタノールは、ハッカ油と水の媒介として使います。

※水は、水道水でも精製水でもOKです。

夏季休業のお知らせ

8/8(日)~11(水)

ご不便をおかけしますが、
よろしく願い致します。

音楽でリラックス 8月の一枚



TAKE A HOLY-DAY

東京ホット倶楽部バンド

ジブシー・ジャズと呼ばれるジャンルがあります。1930年代にフランスのジャンゴ・ラインハルトによって有名になったスウィング・ジャズの一つで、哀愁ある短調のメロディーが特徴です。

東京ホット倶楽部バンドは、そんなジブシー・ジャズを演奏するグループで、このアルバムにはウクレレのハーブ・オオタが参加。ちょっとレトロな雰囲気がお洒落に感じられます。

おすすめアロマグッズ(94)

「セル・デ・メンタ」

北見ハッカ通商

ハッカの老舗ブランドによるバスソルト。天然の和ハッカがさわやかに香ります。

足湯に入れてみたところ、お湯が緑の乳白色に変わり、リラックス気分が高まります。

上がってしばらくしたら、指のあいだがスースーしてきました。夏にぴったりの入浴剤です。



編集後記

今号では、ハッカの涼しさを楽しむスプレーについてお伝えしました。この涼しさの成分・メントールは、仲間のペパーミントにも含まれ、同様に清涼感が楽しめます。

ただ、嗅ぎ比べてみると、ハッカはひたすらシャープな雰囲気をもつ一方、ペパーミントは微量にミルクや硫黄の要素を含んでいて香りに奥行きがあります。

サロンにはどちらの精油も用意しておりますから、ぜひ確かめてみてください。