

## 香りのピローミストを習慣にすると、 寝つきがスムーズになります

何かと忙しい師走です。寝る時間がきても緊張感がゆるまず、目が冴えたままという日もあるでしょう。そんなとき、オレンジとカモミール・ローマンのピローミストはいかが。穏やかな香りは寝つきをよくし、明日の元気をたくわえます。

好きな香りでリラックスしましょう

続ければ、嗅ぐだけで眠くなります

ピローミストは、枕元用の香りのスプレー。寝る前に好きな香りに包まると、リラックスして、スムーズに寝つけます。

さらに、毎日同じピローミストを使うと、その香りを嗅げば眠気を感じるようになります。嗅覚は記憶と結びつきやすく、香りは条件反射の引き金として効果的です。



オレンジも、カモミール・ローマンも、  
心を落ち着ける香りです

オレンジの主成分リモネンは揮発性が高く、香りが軽やか。加えて、不安を消す効果があり、不眠対策によく使われます。

カモミール・ローマンは、野に咲くキク科の花からとれる精油です。青リンゴ風の香りは鎮静効果が高く、古代エジプトでは、太陽神をなだめるために捧げたそうです。

### 【レシピ】

1. オレンジの精油(6滴)とカモミール・ローマンの精油(3滴)をスプレー容器に入れる。
2. 無水エタノール(10ml)を加える。
3. 水(20ml)を加えて、容器を振るとできあがり。
4. 寝る前、枕元に2~3プッシュする。

おすすめアロマグッズ(108)

「ハーブティー・オレンジ&シナモンスパイス」  
トワイニング

オレンジが濃厚に香るハーブティー。ベースはルイボスティーですが、フルーツの風味が強く、まるでオレンジジュースの雰囲気です。

お茶が濃く抽出されるわりに、渋みはほとんど感じません。ティーバッグ1つで、大きめのマグカップに2杯お代わりできました。

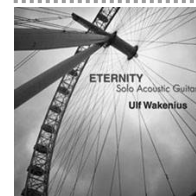


年末年始・休業のお知らせ

12/28(水)~1/4(水)

ご不便をおかけしますが、  
よろしくお願い致します。

音楽でリラックス 12月の一枚



エターニティー  
ウルフ・ワケニウス

ウルフ・ワケニウスはスウェーデンのジャズ・ギタリスト。このアルバムは「ソロ・アコースティック・ギター」という副題の通り、ギター1本のソロと、彼自身が伴奏も弾く多重録音のデュオという構成です。

曲目は、「いつも2人で」、「マッシュのテーマ」、「星に願いを」など映画音楽がメイン。ナイロン弦ギターのやわらかい音でまとめた、静かな夜にぴったりのアルバムです。

### 編集後記

柑橘系の精油の多くは、果実の皮から抽出します。ですから、昔は、おろし金のような器に果皮を擦りつけて、香りをとったそう。アフリカには、今も手作業で抽出する地域があるということです。

以前、そのシーンを動画で見たことがあります。収穫した柑橘の実を陶製の道具に軽く滑らせ、1ℓの空き瓶を精油でいっぱい満たしていました。スピーディーな手つきは、まさしく職人技でした。