

# りんせん通信

2  
2023

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

2022年2月7日発行(通巻第144号)

## 花の香りのバスシュガーなら 肌のうるおいが実感できます

冬は肌が乾燥して、カサカサしたり、かゆくなったりしがちです。そんなトラブルの予防にバスシュガーはいかがでしょう。お砂糖に、精油とオリーブ油を組み合わせ、いっそう保湿効果をアップしました。冬のお風呂にぜひ試してみてください。

お砂糖もオリーブ油も

保湿効果満点の素材です

砂糖など糖類は水分を吸収する働きがあり、スキンケアにも効果的。グリセリンなどの保湿剤も、舐めると甘い味がします。

日本薬局方オリーブ油は、火傷やかぶれの治療に使われる、皮膚の保護を目的とした植物オイルです。粘度が高く、肌に密着して、水分の蒸発を防ぎます。

イランイランもラベンダーも

肌にやさしい精油です

イランイランは、皮脂のバランスを整える効果があり、保湿のお手入れによく使われます。あたりを包み込む甘い香りには、緊張をほぐす効果もあります。

ラベンダーは、抗炎症作用があり、荒れた肌におすすめです。その効能から、昔は、傷の手当てに利用されました。

### 保湿力の高い材料を集めました



#### 【レシピ】

1. 小皿にイランイラン(3滴)とラベンダー(3滴)を落とす。
  2. 日本薬局方オリーブ油(小さじ1/3~半分)を混ぜる。
  3. 砂糖(大さじ3)を混ぜて、できあがり。
  4. お風呂に溶かして、全身を浸す。
- ※3日以内にお使いください。

### 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 2月の一枚



#### シネマ・イタリアーノ

日本のジャズやボサノヴァのミュージシャンによる、イタリア映画音楽集です。副題に、「マルチェロ・マストロヤニに捧げる」とある通り、「甘い生活」、「ひまわり」、「ジンジャーとフレッド」など、彼が出演した映画の音楽を集めたところが特徴。曲によって編成もいろいろですが、それぞれの曲を素材として組み立て直した、おもしろい演奏になってます。

### 編集後記

メイン記事のバスシュガー、保湿効果の要はオリーブ油です。実際にお湯に浸かってみると、肌がしっとり覆われる感覚に気づくでしょう。

ひとつ注意していただきたいのは、オリーブ油の量。たくさん入れるほど肌はうるおいますが、入浴後のバスタブに油分が残り、お掃除に手間がかかります。わたしの経験では、上限は小さじ半分までなら大丈夫ですからその点だけご注意ください。

おすすめアロマグッズ(112)

「ハーバル・ハンド・フレッシュナー」  
ニールズヤード

アルコールが70%配合された消毒用スプレー。ハママリスやグリセリンも入って、乾燥を防ぎます。

精油は、タイムなど殺菌効果の高い6種類がブレンドされているそう。レモングラスをメインに、甘くさわやかなハーモニーが楽しめます。

