

## 梅雨のたるさに、香りの水洗顔はいかが 身も心も、シャキッとします

梅雨の時期は低気圧が続き、そのせいで身体がだるく感じることがあります。調子がでないと思うときは、冷たい水で顔を洗って、肌の冷覚を刺激してみましょう。ホーウッドのさわやかな香りを組み合わせれば、一段と元気がでます。

梅雨のたるさは、

過剰なリラックス状態が原因です

私たちの身体は、気圧が下がると、自律神経の作用で、リラックスモードに入るようにできています。ですから、梅雨は日中でも活動モードに入りにくく、身体も頭もうまく働きません。そんなときは、水洗顔の冷たい刺激がおすすめです。肌の温覚受容器が驚いて、自律神経が切り替わります。

ホーウッドの香りには、

気持をシャキッとさせる効果があります

ホーウッドにはカンファーが含まれ、香りに清涼感があります。「カンフル剤」とは、活気を失った物事を回復させるときに使うことばですが、これは昔、カンファーが強心剤に使われたからです。加えて、ホーウッドの9割は、リナロールという肌にやさしい成分なので、洗顔にもぴったりです。

切り換え  
活動モード  
冷たい刺激が



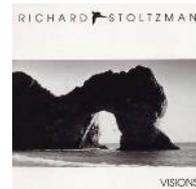
### 【レシピ】

1. 小皿にハチミツ(小さじ1)を入れる。
2. ホーウッドの精油(2滴)を混ぜる。
3. 洗面器に七分目ほど水を張り、2を溶かして、顔をすすぐ。

※ハチミツは、精油と水の媒介になるほか、糖分には保湿の作用もある。

※洗顔の水は、常温の水道水でOK。

## 音楽でリラックス 6月の一枚



ヴィジョンズ

リチャード・ストルツマン

クラリネットがメインの、映画音楽ばかり集めたアルバムです。音色がおっとりしていて、「道」や「黒いオルフェ」などの16曲が、エレガントにもユーモラスにも聞こえます。

リチャード・ストルツマンが出てくるまで、この世にソロのクラリネット奏者はいなかったそうです。継ぎ目のないなめらかな音に、なるほどうなずきます。

## 林泉サイトもご覧ください



『りんせん通信』バックナンバーとともに、アロマセラピーの楽しみ方やサロン情報を掲載しています。

## 編集後記

更年期のせいかわ低血圧のせいかわ、雨が降る前は頭も身体もどんよりします。自然には勝てないと半ばあきらめていましたが、数年前から、自分をシャキッとさせる方法を集めることにしました。今号で紹介した水洗顔も、そのなかのひとつです。

心地よく過ごすためのアイデアは世のなかにいろいろありますが、残念ながら、すべてが自分に合うわけではありません。トライ&エラーを楽しみながら、納得できる方法を集めていこうと思っています。

おすすめアロマグッズ(116)

「ワイルドローズ・モイスチャーミルク」  
ヴェレダ

日本人の肌のために開発された乳液。サラッとしますが、肌にのせると潤いが密着します。

香料には、精油でおなじみのダマスクローズが使われ、つけた瞬間、濃厚な甘い香りに包まれます。その後、次第に穏やかになり、5分ほど、ときどき香るくらいに落ち着きました。

