暮らしによりそうアロマセラピー

りんせん通信

10
2023

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

2023年10月7日発行（通巻第152号）

気分転換にも、消毒にも使えます
外出時、リフレッシュスプレーをお供にどうぞ

仕事はもちろん遊びでも、家からでれば、ストレスを受けることもあるでしょう。そんなとき、バッグに香りのスプレーを入れておくと、その場で息抜きができます。レシピにはアルコールを配合したので、手を清潔にしたいときにも便利です。

ひと息つきたいとき、ペパーミントとイランイランが効果的

ペパーミントの香りは、主成分のメントールが柱になります。イライラを鎮めたいとき、この際立った清涼感が効果を発揮してくれます。

イランイランの花の香りは、緊張を緩めたいときにおすすめ。効果は、アドレナリンの分泌を抑えるといわれるほどです。

手を清潔にしたいとき、濃度60%のアルコールが効果的

出先で食事をするときなど、バッグにリフレッシュスプレーを入れておけば、洗面所に立たなくても手をきれいにできます。

アルコールには、ウイルスの膜を壊し、無毒化する働きがあります。60%以上配合すれば、市販の消毒スプレーと同じように使えます。

【リフレッシュスプレーの作り方】

1. スプレー容器に無水アルコール（18ml）を入れる。
2. ペパーミント（7滴）、イランイラン（4滴）を加える。
3. 水を12ml入れると、アルコール度数が60%になる。容器を振ってできあがり。

※出来上がり量は30mlです。

10/31（火）まで
フェイシャル割引

↑↑詳しくはこちら↑↑

音楽でリラックス　10月の一枚

ワンス・アポン・ア・タイム
須川展也

サックスとピアノのデュオ。クラッシック中心の選曲です。クラッシック系のサックスはジャズとは違い、木管楽器のまろやかな音色がします。

一番気に入った「ヴァルス形式によるカプリス」は、音と音がおしゃべりしているようなユーモラスな曲。サックスという楽器の多面性が、存分に味わえます。

おすすめアロマグッズ（120）
「ナイトリートバス」
アユーラ

ヒアルロン酸やヨクイニンなど、美容成分を配合した保湿力の高い入浴剤です。

ベルガモットやラベンダーで構成された香りはとにかくまろやか。それ以外にも、桃やりんごのようなフルーツの要素も感じられました。お風呂から上がったあとも、ほのかに肌が香ります。

編集後記

メイン記事のリフレッシュスプレーには、ペパーミントとイランイランの精油を使いました。この二つの香りはイメージが正反対ですから、変わった組み合わせと思う方もいらっしゃるかもしれません。

ペパーミントは、ミントラクトンという成分を微量に含み、さわやかさの奥にミルクのような甘い雰囲気をもち合わせます。それが架け橋として働いて、イランイランの濃厚な花の香りと、絶妙のハーモニーを奏でます。