

ハッカのうがい液があれば、 さわやかに花粉の侵入をふせげます

花粉症の原因は「花粉」。帰宅後は口をゆすぎ、家に持ち込まないことが大切です。もし、すでに鼻づまりなどの症状が出ているなら、毎日のうがいにハッカ油を組み合わせてみてください。清涼感が加わり、呼吸がスツと楽になります。

ハッカ油をおすすめする理由① メントールで呼吸が楽になります

ハッカ油の主成分・メントールには、皮膚をさわやかに刺激する作用があります。ですから、うがい液にハッカ油を落とすと、口のなかの粘膜が反応し、鼻までスツキりますのです。ちなみに、メントールが含まれる精油は少数派。ハッカ油など、ごく一部に限られます。

ハッカ油をおすすめする理由② 口に入れても安全です

ハッカ油はその多くが、食品添加物に指定されています。これは、厚生労働省が、飲み込んでも安全だと認めている証拠です。なお、精油のほとんどは、口から摂取する目的で作られていません。うがい液に入れるときは、食品添加物と明記されているハッカ油を使いましょう。

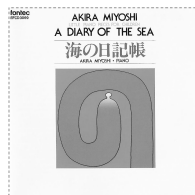
メントールの スツキリ感が 広がります



【作り方】

1. 大きめのグラスに、グリセリン(小さじ2)を入れる。
 2. ハッカ油(1滴)を加える。
 3. 水(200ml)を注ぎ、よく混ぜる。ハッカ油が完全に溶けたらできあがり。
- ※使用期限は一週間です。
※ハッカ油とグリセリンは薬局で購入可。

音楽でリラックス 3月の一枚



海の日記帳 三善晃

日本を代表する作曲家によるピアノ・ソロのアルバムです。収録されているのは、子どものための練習曲ということですから、演奏自体はそれほど難しいものではないのでしょうか。ただ、このアルバムを聞いていると、ひんやりと繊細な印象が心地よく、観賞用として申し分のないことがわかります。三善晃本人が弾いていて、その点も聞きどころです。

林泉サイトもご覧ください



『りんせん通信』バックナンバーほか、アロマレシピやサロンのお得な情報を掲載しています。

おすすめアロマグッズ(123) 「ハーバルバスソルト」 マークス&ウェブ

大粒の天日塩と黒砂糖がベースになった入浴剤。肌のキメを整える効果や、身体を温める効果があるそうです。

香料には、天然のアオモジが使われていて、レモングラスに似た甘い香りが楽しめます。緊張をゆるめたいときのお風呂にぴったりでしょう。



編集後記

今号でご紹介したハッカ油のうがい液。材料にグリセリンを使いました。理由は2つあります。

1つは、水とハッカ油の媒介になるということ。ハッカ油をはじめ精油は、基本的に水に溶けません。そこで、どちらにもなじむグリセリンがつなぎ役となります。混ぜた直後はハッカ油の膜が浮いていますが、3分ほど待つときれいに溶けます。

もう1つは甘いこと。この性質のおかげで、うがい液の口当たりがよくなります。