

## 換気が難しい時期、マグカップの芳香浴で森の香りを楽しみましょう。

春風は、暖かさとともに、花粉や黄砂も運んでくれます。窓を開けられない日は、木の精油を組み合わせ、お部屋に森の香りを満たしましょう。マグカップの芳香浴なら、お湯を注ぐだけで楽しめますから、ぜひ試してみてください。

ティートリーとヒノキなら、  
空気も気持ちサッパリします

ティートリーの主成分はターピネン-4-オールといい、抗菌効果が有名です。昔は、ティートリーの葉でケガを治療しましたし、今も風邪の予防に使われます。

ヒノキの主成分のαピネンは、松やミョウガにも含まれます。さわやかな香りから、心を浄化する効果があるといわれます。

お湯を注げば、

香りがしっかり広がります

精油はアロマストーンに落とすだけでも香りますが、熱を加えることで拡散力が高まります。今号でご紹介のレシピなら、六畳の部屋が十分に香ります。

リビングルームなど広い空間なら、マグカップ同士の距離をとり二個以上おくとよいでしょう。



### 【やり方】

1. 大きめのマグカップに、ティートリー(3滴)とヒノキ(3滴)を落とす。
2. 熱い湯を注ぎ、倒す心配のない安定した場所に置く。

※飲まないように注意してください。

※マグカップは香りが染みつく場合があるので、アロマ専用の物を用意しましょう。

## 音楽でリラックス 4月の一枚



### マウナケア(ケオラ・ビーマー)

ケオラ・ビーマーはハワイのスラッキーギターという奏法で、世界的に有名なミュージシャンです。スラッキーギターの音色は素朴で、一音一音がゆったりと響き渡るのが特長といえるでしょう。

このアルバムがテーマがハワイ島ということで、マウナケア火山やアカカの滝といった自然をイメージした曲が多く収録されています。アコースティックな調べに、ハワイの風土を感じました。

## 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。

## 編集後記

メイン記事のレシピで、ヒノキの精油を使いました。このヒノキ、ほかの精油と比べると、香りがちょっと薄く感じられますが、一時間ほど経つとじんわり浮きたってきます。芳香成分の一部に、揮発速度の遅いものが含まれているのです。

ですから、今号のレシピでは、ティートリーのような、瓶を開けた途端しっかり香る精油と組み合わせました。時間の経過とともに楽しめるブレンドになるよう工夫したつもりです。

### おすすめアロマグッズ(124)

#### 「エーデルワイスUVバリアクリーム」 ヴェレダ

SPF50+、PA+++のパワーで、紫外線から守ってくれる下地クリームです。花粉やPM2.5を防ぐ効果もあり、今の時期にぴったりだと思います。

香料には、ラベンダー、リリアクベバ、パルマローザなどの天然精油が使われています。肌につけたら、ふわりとラベンダーが香りました。

