

耳のうしろのマッサージで、 雨の日の首こりを和らげましょう。

9月に入り、雨の日が増えてきました。気圧が急変するとそれに伴い、首や肩がこわばりやすくなります。雨で首筋が張る方は、ハーブの香りと一緒に、耳のマッサージを試してみてください。自律神経に働きかけて、緊張を和らげます。

耳のうしろがゆるむと、
自律神経の緊張もゆるみます

耳には気圧のセンサーがあり、雨の前は緊張しがちです。緊張が高まると、その情報を処理する自律神経が反応して、首や肩の筋肉にも影響を及ぼします。

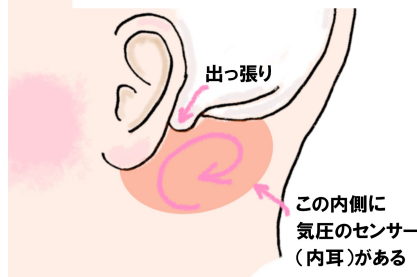
秋は雨が多く、耳のセンサーに負担がかかりがち。降りそうだなと思ったら、意識して耳のうしろをマッサージしてください。

ラベンダーとローズマリーが、
やさしく筋肉をほぐします

ラベンダーには、自律神経を整える効果があるといわれます。ローズマリーは、血行やリンパの流れをよくする精油です。

この二つはシソ科同士ということもあり、香りの相性がぴったりです。ハーブのさわやかなハーモニーが、芳香と効能の両面から、張りつめた筋肉に働きかけます。

出っ張った骨のまわりに マッサージ・オイルを ゆっくり伸ばす



【マッサージ・オイルの作り方】

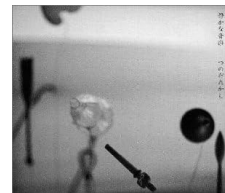
1. 小分け容器に、無香料のホホバオイル(15ml)を入れる。
2. ラベンダー精油(2滴)、ローズマリー精油(1滴)を入れる。
3. 容器を振り、混ざったらでき上がり。
4. 指先に3~5滴落とし、耳のうしろにやさしく伸ばす。左右とも行う。

ご紹介割引はじめました

詳しくはこちら→
最大で4500円引



音楽でリラックス 9月の一枚



静かな音楽

つのだたかし

つのだたかしは、古楽を中心に演奏するリュート奏者です。このアルバムでは、16~17世紀の曲をメインに古楽器を操ります。なかには激しい演奏もありますが、どの曲もそれぞれの静けさがあり、リュートの不思議な魅力を感じました。

収録曲の「シチリアーナ」は、アルバム発売当時、パスタのCMに使われたそうです。温かみに加えほのかな哀愁があり、素朴なキッチンが目に見え、浮かびました。

編集後記

自分自身お天気に影響されやすいタイプで、台風や雨の前になると、首のうしろがピンと張ることがあります。そんなときは、今号でご紹介したハーブのマッサージ・オイルをまず伸ばし、その後、ストレッチ、ツボ押し、腹式呼吸、磁気治療器など、思いっぴり限りの方法を試します。私はチリツモで攻めるタイプです。

耳のうしろのマッサージは、偏頭痛の方が行くと、症状をひどくする場合があります。どうぞご注意ください。

おすすめアロマグッズ(129)

「衣類防虫ケアnatuvo」

アース

スペアミントを軸に、7種の天然精油のみで作られた防虫剤。香りは、昔ながらのものとは違い、ハーブのやさしい印象です。加えて、虫除け効果は半年続くそうで、実力も申し分ありません。

洋服ダンスに入れたところ、ほのかな香りが部屋中に漂いました。芳香剤としても優秀です。

