

りんせん通信

4
2025

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

2025年4月7日発行(通巻第166号)

春の朝、起きるのがつらいなら、 ローズマリーがサポートします。

「春眠暁を覚えず」といいますが、一日のスタートは気持ちよくやりたいもの。ベッドを出ても眠気がとれないときは、ローズマリーの香りにたすけてもらいましょう。ティッシュを使う芳香浴なら、忙しい時間帯でも手間がかかりません。

ローズマリーは朝の味方。

脳を活性化する効果があります。

アロマの世界では、目覚ましはもちろん無気力や頭痛の緩和にもローズマリーを使ってきました。人々は経験的に、脳を活性化する作用を知っていたのでしょう。

実際、2003年にイギリスで行われた実験では、ローズマリーの香りは記憶力と集中力を高めることが確認されたそうです。

ティッシュは忙しいときの味方。

簡単に香りを楽しめます。

精油の瓶から直接嗅ぐのもいいですが、ティッシュにとると香りが空気になじみ、自然に近い状態で感じることができます。

寝起きに香りを吸入したら、ティッシュは捨てずに、ブラジャーの内側や胸ポケットに入れましょう。体温でほのかに香り、キリッとした気分で午前中が過ごせます。



【やり方】

1. ローズマリー精油(1~2滴)を、ティッシュペーパーに落とす。
2. 顔を近づけ、香りに集中しながら、3回呼吸する。

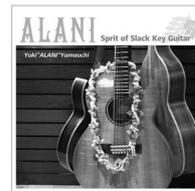
※朝日を浴びると、メラトニンというホルモンが減り、眠気も消えます。ローズマリーと合わせて試してみてください。

150&120分割引

詳しくはこちら
5月31日まで



音楽でリラックス 4月の一枚



ALANI~Spirit of Slack Key Guitar (山内雄喜)

日本を代表するスラッキーギター奏者・山内雄喜のアルバムです。ヒイラヴェ、アロハ・オエなどハワイアン・スタンダードのソロ演奏全14曲が収録されています。

とりわけ私が好きなのは、「マウイ・チャイムス」という曲。ギター特有の乾いた音の合間に、チャイム風の澄んだ響きが入ります。素朴でかわいい曲調ですが、演奏が難しいそうで、それを知るとなおさら聞き入ってしまいます。

編集後記

私はいつも、枕元に精油を置いていますが、どれも使用期限が過ぎ、仕事で使えなくなったものばかりです。精油は古くなくても、香り自体はすぐには劣化しません。今号でお伝えしたティッシュの芳香浴も、それらを使って楽しんでいきます。

前は、枕元にアロマストーンを置いていたこともありますが、管理が面倒で続けられませんでした。でもティッシュなら、最後は捨てるだけ。気軽に楽しめます。

おすすめアロマグッズ(134)

「お香立て」 CEREMONY

お香の先端をクリップで挟み、逆さまに焚くタイプのお香立てです。

このお香立ての魅力は、とにかく掃除が楽なこと。焚き終わったあとの灰は、ガラスケースを傾ければ、サーっときれいに捨てられます。

もちろん見た目とってもおしゃれ。実用とビジュアルの両面でおすすめできます。

