

りんせん通信

5
2025

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

2025年5月7日発行(通巻第167号)

疲れやすい青葉の季節は、 ヒノキの入浴剤で緊張をゆるめましょう。

夏に向かう今の時期は、天候の変化が激しく、自律神経に負担がかかりがちです。もし不調を感じるなら、ヒノキのお風呂にゆっくり浸かってみてください。森林浴のリラックス効果で、心身ともに軽くなります。

ヒノキの香りに包まれば、
安心感到満たされます。

ヒノキには、ピネンという芳香成分が多く含まれます。ピネンは針葉樹を思わせるさわやかな香りで、サイプレスやユーカリなど、木の精油の多くに入っています。

森は温度や湿度の変化が穏やかで、生き物にとって暮らしやすい環境です。木の香りはその象徴といえるでしょう。

お風呂で温まれば、
筋肉も気持もほぐれます。

お湯に浸かって血行がよくなると、肩こりや腰痛が楽になります。それと同時に、気持も楽になったことに気づくでしょう。これは自律神経が働いている証拠です。

身体は、自律神経を介して、気持とつながっています。どちらか一方を緩めれば、もう一方も自然に緩んでくれるのです。



【レシピ・1回分】

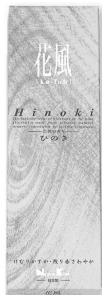
1. 小皿に蜂蜜(大さじ3)を入れる。蜂蜜は精油とお湯の媒介として使用する。
2. ヒノキの精油(5滴)を落とし、混ぜる。
3. バスタブに38～40℃のお湯を張る。ぬるめのお湯は、自律神経をリラックスモードに切り替える。
4. お湯に2を溶かし、全身を浸す。

おすすめアロマグッズ(135)

「花風～ひのき」日本香道

ひのきをイメージしたお香です。ひのきそのものではありませんが、さわやかさも深みも感じられ、針葉樹の雰囲気がよく出ています。焚火に香木をふりかけたら、こんな香りになりそうです。

とにかく香りが穏やかで、強さや甘さは感じられません。夜寝る前、テレビを消して本を読むかたわらで点すのにぴったりです。



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 5月の一枚



J.S.バッハ：無伴奏チェロ組曲(全曲) (藤原真理)

全曲録音を出すのが、一流チェリストの証しのようにになっているこの組曲。タイトルを知らなくても、「第一番」のプレリュードを聞けば、どなたでも「ああ、これか」と思われるでしょう。藤原真理は、ひたすら素直に、流れるように弾いています。人間の声の音域と同じと言われるチェロの、穏やかでたっぷりとした音色に身を委ねましょう。

編集後記

今日は疲れたなと思う日、私は、気分や症状にあわせて、入浴剤を調合します。今号でご紹介したヒノキの入浴剤もそのなかのひとつです。落ち着いた香りが、頭のなかの雑音をゆっくりと静めてくれます。

もうひとつ好きなお風呂の入りがあって、それはお風呂場の照明を消すことです。脱衣室の電気をつけておけば、半透明のドアからほのかに明かりが入ってきます。よかったら、入浴剤と合わせて試してみてください。