

ハッカが香る冷たい手浴で、 全身涼しくなりましょう。

経験したことがないほどの暑い日が続きます。帰宅後など、いつまでも熱感がひかず、困ったことはありませんか。そんなとき、冷たい手浴はいかがでしょう。ハッカ油を組み合わせると、清涼感がアップしますから、ぜひ試してみてください。

手のひらを冷やすと、
全身が涼しくなります。

手には、体温を調整をする血管が走っています。手を冷やすと血液も冷え、その血液が身体中をめぐるれば、余分な熱がとれるのです。

とはいえ、冷やしすぎると、血管を収縮させて、逆効果になってしまいます。手浴の水は、15度程度の常温がおすすめです。

ハッカ油を組み合わせると、
清涼感がアップします。

ハッカ油の主成分はメントールです。メントールは、肌の冷感受容体を刺激して、脳に冷たいと感じさせる効果があります。

ハッカ油の清涼感は、手浴のあと、少し時間をおいてやってきます。手に風をあてると、涼しさが際立ちますから、ぜひ試してみてください。



【レシピ】ハッカが香る冷たい手浴

1. 小皿に、ハッカ油(2滴)を落とす。
 2. ハチミツ(小さじ1)を加え混ぜる。ハチミツはハッカ油と水の媒介として使う。
 3. 洗面器の七分目まで常温の水を張る。
 4. 2を溶かし、5分ほど手を浸す。
- ※清涼感を強くしたいときは、様子を見ながら、ハッカ油を1滴ずつ増やす。

おすすめアロマグッズ(138)

「ジャスミン・ミント歯磨き粉」

マービス

ジャスミンティーとミントの香りがする歯磨き用のペーストです。香料の組み合わせが個性的だなと思ったら、発売元はイタリアでした。

使ってみると風味はさわやかで、違和感はありません。考えてみれば、どちらもお茶の素材ですから、相性がいいのうなづけます。



音楽でリラックス 8月の一枚



ノーフリルズ(ライル・リッツ)

ライル・リッツは、ウクレレとベースの演奏で名高いジャズ・ミュージシャン。このアルバムは、ウクレレは自分で演奏し、ベースはコンピュータに任せ、録音まですべて自分で作り上げました。

収録曲はスタンダードばかりで、とてもシンプルな仕上がりです。でも少し聞けば、非常に洗練されていることがわかります。録音時、ライル・リッツは75歳で、経験が音に趣を加えていると感じました。このアルバムの魅力は、無駄な力がなく軽やかなところといえるでしょう。フェリシダージやベサメーチョなど哀愁のある曲にも、ウクレレのコロコロした音がよくなじみ、さらりとした明るさが漂います。

編集後記

メイン記事で取り上げたハッカ油は、肌に清涼感をもたらすユニークな精油です。世の中に、精油は200種類ほどあると言われますが、触覚を刺激するのはハッカ油だけではないでしょうか。アロマセラピーでは、入浴剤やリップクリームなどに、その心地よい冷たさを活用します。

アロマを始めたころ、鼻うがいの洗浄液にハッカ油を落としたことがあります。清涼感で、花粉症の鼻づまりが解消されると思ったのです。ところがやってみると、清涼感どころか痛みが走り、立っていられないほどでした。二度と試したくありませんが、ハッカ油のパワーを体感するいい機会になりました。