

りんせん通信

11
2025

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

2025年11月7日発行(通巻第172号)

ユーカリのパワーナップで、 午後も元気に過ごしましょう。

パワーナップとは、昼過ぎにとる仮眠のこと。眠気を消して、活力をキープする方法として注目されています。ユーカリの香りを組み合わせると、さらにリフレッシュ効果があがりますから、秋の昼下がりにぜひ試してみてください。

20分で目を覚ます。

パワーナップの大切なポイントです。

今からパワーナップをしようと決めたら、携帯のタイマーを20分にセットしましょう。眠りが深くなりすぎず、目が覚めたらすぐに活動できます。

熟睡の段階に入るのは、眠りについて30分経った頃からです。その前に起きてしまえば、寝起きにだるくなりません。

ユーカ리를組み合わせると、
起きてすぐに活動できます。

パワーナップをするときは、ユーカリの精油を手元に用意しておきましょう。

ユーカリの香りは、70%以上が揮発性の高い成分で構成されます。香りを吸い込むと、鼻の奥がスツとするのがわかるでしょう。アロマセラピーでは、この爽やかな刺激を眠気覚ましに利用します。



【レシピ】ユーカリのパワーナップ

1. ソファや寝椅子を利用して、全身が脱力できる姿勢をとる。
2. 眠る前にタイマーをセットする。時間は20分間に設定する。
3. タイマーが鳴って目を覚ましたら、ユーカリの香りを嗅ぐ。ティッシュに精油(1～2滴)を落とし、ゆっくりと吸入する。

おすすめアロマグッズ(140)

「シーキング・サイレンス・フェイシャル・ハイドレーター」イソップ

敏感肌用の保湿クリームです。さらっとしていて、顔はもちろん首までスムーズに伸ばせます。肌にのせると、その軽さは薄い膜に包まれたような保湿力に変化しました。香料は、サンダルウッドなど木の精油が中心です。ラベンダーも加わって、おだやかな雰囲気が漂います。

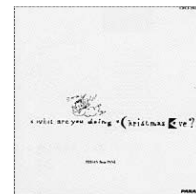


フェイシャル割引

詳しくはこちら
11月30日まで



音楽でリラックス 11月の一枚



What are you doing Christmas eve ?

フェビアン・レザ・パネ

フェビアン・レザ・パネは、日本のピアニストです。繊細な音が魅力で、大貫妙子や小野リサなど多くのミュージシャンとともに活動しています。

このアルバムでは、クリスマスにちなんで11曲をソロで演奏しています。気ままに弾いているように聞こえますが、音のひとつひとつがきらめいて、クリスマスの神聖な雰囲気が高まります。

わたしが好きな演奏は、「ホワイト・クリスマス」です。ビング・クロスビーのクラシカルな歌唱とは正反対の趣で、軽やかな透明感にあふれています。

編集後記

今号でご紹介したパワーナップ、私自身よく行いますが、たまに目を閉じても眠れないことがあります。そうすると、タイマーにセットした20分の間、頭にあれこれ浮かぶのをぼんやり眺めて過ごすほかありません。でも、アラームの音が鳴るとハッとします。意識がはっきりしているつもりでも、案外眠っているみたいです。