

心地よい眠りを誘う方法

アロマセラピーとは？！

アロマ (Aroma) は「自然の良い香り」、セラピー (Therapy) は「治療法」で、芳香療法を意味します。精油を用いて、美しさや健康を増進するヨーロッパ発症の自然療法です。

アロマセラピーはホリスティック (全体的) なセラピーと言われています。

本場イギリスでは、Body (体)・Mind (心)・Spirit (魂) の3つのバランスが取れた状態を健康と捉えます。ストレスでこのバランスが崩れてしまった時、アロマセラピーでリラックスすることで、自然治癒力を引き出しバランスを整えます。

芳香植物の香りは、古代から宗教儀式や病気の治療、スキンケア、殺菌や防腐剤など、人を守るものとして、幸せと健康のために利用されてきました。

精油について

アロマセラピーでは精油 (エッセンシャルオイル) を使用します。

芳香植物から取り出された濃縮されたエッセンスで、薬効成分として私達の体に働きかけます。

精油を使用する際に最も大切な事は、人工的な成分が入っていない **100%天然成分である事！！**です。

フランスでは専門の医師のもとで薬として飲用され、イギリスでは病院やホスピスなどでアロママッサージの代替医療が行われています。

体内への吸収ルートは、呼吸器から、皮膚から、嗅覚から、です。

特に嗅覚は、人間の「一番原始的な無意識な感覚」で、五感の中で、嗅覚だけが脳にダイレクトに働きかけます。アロマセラピーの良い香りは、「頭で考えるより先に、無意識に気分が良くなる」という事に大きな意味があると言われ、近年では医学的な作用の証明が進んでいます。

眠りに導くオススメの香り

眠れない原因は緊張・不安、悩みなど様々・・・ですが、

アロマセラピーは心身のストレスを取り除いてくれます。

眠る前のアロマセラピーによるリラックスタイムは、快適な眠りの世界へ導いてくれます。

精油の作用を知って、お気に入りの香りを選んで下さい。

*お花の香り

うっとりする甘い香りが幸福感を与え、リラックス。ホルモンバランスを整え、月経や更年期の落ち込みやイライラなど女性特有の様々な症状にも有用。

ラベンダー・カモミール・・・不眠に役立つという代表的なハーブ。

ネロリ・・・更年期障害による不眠に世界的に使用される香り。

ローズ・・・1滴はバラの花 200 個分。男女共にホルモンバランスによく、肯定的な感情や幸福感をもたらす人気の香り。

最近では記憶力の向上やアンチエイジング効果で注目されている。

イランイラン・ジャスミン・ゼラニウム・・・ホルモンバランスを整え穏やかな気持ちに。

*ハーブの香り

メリッサ（レモンバーム）・・・感情のバランスを取る。

クラリセージ　・・・女性の味方で、女性ホルモンと同じ作用を及ぼしリラックス。

スイートマージョラム・・・　心身共に温めてくれ、安眠の促進に。

*森林の香り

すっきりとした木の香りは呼吸器系に良く、ストレスで浅くなりがちな呼吸を深い呼吸に変える。樹木は大地にしっかりと根を張って強く伸びる力があるため、足元が不安定な時に支えてくれる。フランキンセンス・・・眠りの香りと言われ、呼吸をゆったりさせる。

サンダルウッド・・・日本では古くから白檀として親しまれ、落ち着く香り。

リラックス効果が非常に高いため、落ち込みがちな時は控える。

ローズウッド・・・バラのような甘い香りで、疲れきった時、不眠にオススメ。

サイプレス・シダーウッド・杉・ヒノキ・・・セドロールという成分が含まれ、

睡眠の質を高める事がわかっている。

*柑橘の香り

あたたかみのあるフルーツの香りは、心配事や悩みがある時に、元気をくれる。

オレンジ・マンダリン・ベルガモット・プチグレン・・・神経症やうつ病の治療に有効とされ、ストレスや不安のせいで生じた不眠症に。

簡単に始めるアロマライフ

*芳香浴・・・精油をティッシュやハンカチに1～2滴　垂らして、枕元に。

キャンドルや電気拡散器に水を入れ、数滴足らしてお部屋に。

*ルームスプレー・香水・・・スプレー容器に　少量の無水エタノール、精油を入れて精製水で薄めて。

*バスタイム・・・香り豊かなバスタイムは疲れた心と身体を温め、癒してくれる。

そのまま又は天然の塩に精油を希釈したものを入れる。

全身浴　5滴以下　半身浴・足浴・手浴などに3滴以下

*アロマオイルでマッサージ

タッチング（手当て）・・・痛い所に手を当てると痛みが和らいたり、優しく触れるだけで落ち着くのは“本能的な癒し“で、緊張をほぐす。

肌に塗る時は必ず1%以下（植物油30mlに6滴ほど）に植物油で薄めて。

精油を安全に使用するために

※精油には妊産婦、小さなお子様、お年寄り、既往症のある方は使用出来ないものもあるため、専門家に相談してからご使用ください。

肌に塗る場合は知識や注意が必要です。合成オイルと混同しないよう、

アロマセラピーのお店で販売されているものを使用して下さい。

アロマセラピーが、健康に暮らすための1つとしてお役に立ってくれると嬉しく思います。