

スタジオZERO おすすめのアロマは？

美と健康に効果のある
おすすめのブレンドを紹介します



アロマセラピー Aroma Therapy ~芳香療法~

美と健康の天敵「**脳疲労**」に
アロマセラピーが効果的なワケ

「緊張を和らげてリラックス」「落ち込んだ気持ちを支え元気に」「筋肉の疲労を軽減」：など、心と体の不調に働きかけ、人間が本来持つ自然治癒力を高めてくれるのがアロマセラピーです。

アロマといえばいい香り。ではなぜ、この香りが美容や健康に効果があるのか、あなたは知っていますか？

実は、肥満や、肌荒れ、うつなど、あらゆる不調のサインは「脳疲労」からきています。

脳は本来、正常に働いているかぎり心と体に正しい指令を発信しています。それによって、心と体もトラブルなく、健やかな状態を保っているのです。

しかし、過剰なストレスが加わると状況は一変。脳の働きはバランスを崩し、「考える脳」と「感じる脳」の間の情報伝達がうまく行われなくなり、すなわち、「脳疲労」の状態になり、体への指令も乱れ、様々なトラブルが発生することになります。

そこで、この状態を解消するために実践したいのが、脳疲労を「リセット」することです。

アロマセラピーはこの脳疲労を簡単にリセットできる絶好の方法。心地よい香りが脳にダイレクトに働きかけて、脳の不調和をスムーズに調整。心と体のバランスを快適に整えて、本来あるべき美しさと健やかさに導いてくれるのです。



「鼻から大脳へ」「鼻から肺（さらに全身）へ」、アロマの精油が体に取り込まれることによって、薬理効果をもたらします。ですから、深い呼吸を行うヨガとの相性（相乗効果）が抜群なのです。

【精油】 ラベンダー：2 スペアミント：1

万能の精油として1本あると便利な「ラベンダー」。自律神経を整え、心の中核を支えてくれます。押し殺し、行き場のない感情を癒してくれます。古代ローマ人は、ラベンダーを入れて入浴し、伝染病を予防していました。

スペアミントは、悪いエネルギーから守り、胃腸の働きを活性化してくれます。自粛生活が続くと運動不足になり、胃もたれや消化不良が起きやすいです。そんなときに効果的な精油です。フローラルテイストな香りの中にも、スッキリとした清涼感のある香りに包まれていると、心も身体もリフレッシュします。

【精油】 ヒノキ

自宅でも森林浴気分を楽しめるヒノキは、リラックス効果が絶大です。また、気持ちが後ろ向きになっているとき、スッとまっすぐにどこまでも長く成長していくパワーを与えてくれます。心静かに自分と向き合いたいときにもおすすめです。運動不足で起こるむくみや、慢性的な疲労をやわらげてくれます。この精油は、あえてブレンドせず使うのがおすすめです。

【精油】 ローズマリー：2 ゼラニウム：1

女性ホルモンを活性化し、女性的な感性を取り戻したいときに効果的なブレンドです。

ローズマリーは、若返りの精油として有名です。ハンガリーの女王様がいつまでも美しかったことから、別名「ハンガリアンウォーター」として愛されています。

また、ゼラニウムは、ローズのような甘く華やかな香りが、自分の感情を素直に表現する力を与えてくれます。

生徒さんからの評判もよかった、
おすすめのおススメのブレンド！



精油(アロマオイル)ってこんなに貴重なんですよ。

精油は植物の花、樹皮、果皮、果皮、茎、葉、根、樹脂、種子などから抽出した天然の素材です。天然の化学物質が数十種から数百種集まってできた有機化合物です。植物から抽出できる精油はほんのわずかで、たとえば、ラベンダーは150キロからほんの1キロの精油しかとれません。ローズオットーは、朝積みの約65000個のバラの花からたったの15グラムしかできません。だから1滴でも、とても強い香りを放ちます。「植物のホルモン」といわれるほどパワーが詰まっています。

News & Topics

『美容レポート』プレゼント！



ダイエットでよくある
3つの間違い
(PDF版16ページ)

HPから無料で請求できます
<https://yogastudiozero.com/report/>



ZERO



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO
世田谷区桜1-3-5-1F
☎0120-993-424

yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

<https://yogastudiozero.com>

コロナで自粛生活が続くと、誰しも気持ちに余裕がなくなります。先の見えない不安やストレス、感情が乱れ、怒りに変わり、どうしようもないイライラ…。子供なら、親が機嫌をとって気持ちを安定させてくれますが、大人の機嫌は誰もとってくれません。それを相手に期待してしまうと、期待通りの言葉や態度が見られないとさらにストレスが溜まっていきます。大人なら、自分の機嫌は自分でとるので。余裕がないのは皆同じですからネ。

そんなとき、アロマは手軽に気持ちを落ち着かせ、自律神経やホルモンバランスを整えてくれます。ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？