

「アロマでインフルエンザ対策」

「暑さ、寒さも彼岸まで」
秋の気配を感じるこの頃ですが、「インフルエンザ」で学級閉鎖をする学校も出始めていますね。
ここ2.3年は、この時期に感染が増えているようですので早めの予防が大事です。
アロマセラピーにおいても、
インフルエンザウィルスに有効であるとされている成分を持つ香りがあります。

ラヴィンサラ

学名： Cinnamomum camphora

*名前がラベンダーに似てますが、全くの別物です。

購入する時は、ラベルにこの学名が書かれているものをお選び下さい。

科名： クスノキ科

抽出部分位： 葉

主な産地： マダガスカル 他

ユーカリやティートゥリーのようにすっきりとした香りですが、この二つにはない「あたたかみ」のある香りを持ち合わせています。

「無人島に1本精油を持っていくとしたらこれ!」というセラピストも多いです。呼吸器系以外にも、免疫力を高めたり、ストレスを和らげたりと、さまざまな作用を持つ万能精油です。

使い方：最も簡単な方法に「吸入法」があります。

ハンカチやティッシュにラベンサラの精油を2~3滴垂らして、
口や鼻の近くに置き、呼吸します。(皮膚には直接つけて下さい。)

気道を抗ウィルス作用を持つ香りの成分が通過する事で
インフルエンザの感染予防となります。

この時期に、おすすめの香りです。

横川医院では「こころ」と「からだ」のバランスを整える事を目的とした
香りを用いたアロマセラピー療法を行っております。
ご希望の方は、受付までお問い合わせ下さい。

