

# Tea Time

ティー・タイム

お元気ですか

## 美容と健康にアロマテラピーを。

花、木、草などの自然の植物からとれる油を使ったアロマテラピーが、いま、話題です。まずは芳香浴からスタートして、健康的な香りをからだの中にとりいれましょう。



精神的な疲労には、 **バジル油**

熱いお湯を満たしたボウルに1~2滴バジル油をそそぎます。精神的に敏活になり、気持ちもリフレッシュします。オフィスでの仕事などで疲れたとき、机の中にバジル油のピンをしのばせておいて、その香りをかくと、元気になります。

神経性の下痢には、 **ゼラニウム油**

イタリアではお医者さんがこの精油を不安神経症をなおすときに用いています。ゼラニウムの精油を1~2滴、赤砂糖又は蜂蜜油にまぜるなどして、何か大切なことが始まる1~2時間前に飲みます。

足が痛むときには、 **ペパーミント油、マートル油**

帰宅したらすぐに足浴することをおすすめします。水又はお湯をはったボールに精油を2~3滴おとしてから両足をいれます。夏の暑い日には、水にペパーミント油を。冬の寒い日にはお湯にマートル油を。心身をあたため、なぐさめてくれる芳香がたちのぼります。



不眠症に悩む時には、 **ラベンダー油**

ラベンダー油はとても強力な鎮静剤で、安らかなぬむりにつくことができます。あたたかい浴湯に、ラベンダー油を5~6滴いれてください。このときからだを洗ったりこすったりせずに、ゆっくりお湯につかいます。



### 芳香茶を楽しみましょう。

ときにはフレーバーティーで気分をかえて、香り豊かな紅茶のいろいろをご紹介します。

#### ペパーミントティー

小さじ1杯の紅茶の茶葉に対して、ペパーミント油を一滴いれます。3~4カップ分の熱湯を注ぎます。

#### ベルガモットティー

小さじ1杯の紅茶の茶葉に対して、ベルガモット油を一滴いれます。3~4カップ分の熱湯を注ぎます。

#### オレンジティー

小さじ1杯の紅茶か緑茶の茶葉に対して、オレンジ油を一滴いれます。1~2カップ分の熱湯を注ぎます。

MEMO

 富士火災海上保険株式会社

担当