

vol. 3

植物の心地よい香りですリフレッシュ
エッセンシャルオイルEssential Oil
since the 10th century

長時間パソコンに向かってしていると肩がこったり腰が痛くなったりする。ネットサーフィンをしていてページがなかなか現れないとイライラする。インターネットマガジンの読者の中にも心当たりのある人がいるのでは？ このコーナーでは、そんな悩みを抱えている人のために「心と体を癒してくれる」便利なグッズや楽しいアイテムを紹介します。



左：レモン(1,700円)
中央上：ペパーミント(2,000円)
中央下：ラベンダー(2,000円)
右：ユーカリ(1,700円)

近頃よく耳にするアロマセラピー（芳香療法）、植物や果実から抽出したエッセンシャルオイル（精油）を吸入したり、薄めてマッサージしたりすることで心身ともに癒してくれるというもの。今回は、アロマセラピー教室や関連商品の販売を行っているグリーンフラスコさんに、簡単でも効果のあるエッセンシャルオイルの使い方を見せてもらった。さて効果のほどは？

気分転換したいとき

ネットサーフィンに夢中になると、だんだん頭がモヤモヤしてくる。こんなときはコップに熱湯を入れ、そこにレモン、ペパーミント、ユーカリなどのエッセンシャルオイルを4～6滴たらす。この3つのオイルは目がぼんやり覚めるリフレッシュ系のものである。でも、もし苦手な匂いだなあと感じたら、自分の気に入った香りのものでOK。だって自分の嫌いな香りが部屋中立ち込めたら、よけいイライラするでしょう？ コップから立ちのぼる湯気を鼻からゆっくり吸うと、頭がだんだんすっきりしてくる。これは気分転換にもってこいだ。

目が疲れたとき

長時間モニターを見ていると、目の疲れがどんどんひどくなっていく。こんなときは洗面器に熱めのお湯をためて、そこにラベンダーのエッセンシャルオイルを2～3滴たらしてよくかき混ぜる。タオルを浸し、軽く絞ってから目の上にのせる。ラベンダーのほのかな香りとジワッと染みてくる熱さで目の疲れも吹っ飛んでしまった。これはたまらなく気持ちがいいぞ！

【製品名】ピュアナチュラル エッセンシャルオイル
【発売元・問い合わせ先】グリーンフラスコ株式会社
Tel.03-5729-4682（自由が丘店）
Tel.03-5729-1662（通販部）
<http://www.chika.com/g-flask/>

グッズをいろいろそろえると、アロマセラピーの世界をもっと堪能できる。



インターネットネット快樂通信





[インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ] ご利用上の注意

このPDFファイルは、株式会社インプレスR&D(株式会社インプレスから分割)が1994年～2006年まで発行した月刊誌『インターネットマガジン』の誌面をPDF化し、「インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ」として以下のウェブサイト「All-in-One INTERNET magazine 2.0」で公開しているものです。

<http://i.impressRD.jp/bn>

このファイルをご利用いただくにあたり、下記の注意事項を必ずお読みください。

- 記載されている内容(技術解説、URL、団体・企業名、商品名、価格、プレゼント募集、アンケートなど)は発行当時のものです。
- 収録されている内容は著作権法上の保護を受けています。著作権はそれぞれの記事の著作者(執筆者、写真の撮影者、イラストの作成者、編集部など)が保持しています。
- 著作者から許諾が得られなかった著作物は収録されていない場合があります。
- このファイルやその内容を改変したり、商用を目的として再利用することはできません。あくまで個人や企業の非商用利用での閲覧、複製、送信に限られます。
- 収録されている内容を何らかの媒体に引用としてご利用する際は、出典として媒体名および月号、該当ページ番号、発行元(株式会社インプレス R&D)、コピーライトなどの情報をご明記ください。
- オリジナルの雑誌の発行時点では、株式会社インプレス R&D(当時は株式会社インプレス)と著作権者は内容が正確なものであるように最大限に努めましたが、すべての情報が完全に正確であることは保証できません。このファイルの内容に起因する直接のおよび間接的な損害に対して、一切の責任を負いません。お客様個人の責任においてご利用ください。

このファイルに関するお問い合わせ先

株式会社インプレスR&D

All-in-One INTERNET magazine 編集部

im-info@impress.co.jp