

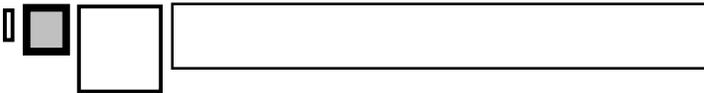
01

アロマセラピーで 風邪・インフルエンザ予防

冬本番！となって、寒さ厳しい日が続きますが、体調壊されたりされてませんか？今年、鳥インフルエンザウイルスが変異した、「新型インフルエンザ」の大流行が懸念されているそうです。

新型インフルエンザも、一般のインフルエンザと同じように、感染したヒトの咳やくしゃみ、つば(唾液)などの飛沫とともに放出されたウイルスを、鼻腔や気管などから吸い込むことによって感染すると考えられています。このため、新型インフルエンザであっても、その予防法は一般のインフルエンザと同じです…。

今回の「ナチュラル通信」では、インフルエンザや風邪への予防・緩和に、アロマセラピーを上手に活用する方法をご紹介します。みなさんも是非、お試しください。



(1):初期感染でインフルエンザに負けない体力維持のために

ハーブティを使った風邪予防

・ハーブの中には、ウイルスに対して免疫力を高める作用を促す、ものがあります。免疫力を高めると、風邪やインフルエンザにかかった時、悪化しにくく、回復も早くなります。

毎日、1~2杯を目安に継続して飲まれるのをオススメします。

ナチュラルおすすめ
ハーブティ

エキナセア 15g 368円
(免疫力を高める…とされているハーブ)

ローズヒップ 20g 368円
(ビタミンCを多く含むハーブで、シミ・ソバカスにいいとされています)

もし…風邪やインフルエンザにかかってしまったら

エルダーフラワー 15g 368円
インフルエンザの特効薬と言われているハーブティです…ぜひ、お試しください。

(2):鼻・喉を乾燥から守る

ナチュラルおすすめ
アロマオイル(精油)

タイム(チモール・リナロール) 3ml 1,260円
(ウイルスを寄せつけないと言われている精油です)

セイジ 3ml 630円
(昔、ローマでは「どんな病気も治すと言われていた精油です」)

ティートリー 3ml 630円
(菌の繁殖を防ぐと言われている精油です)

ユーカリ 3ml 630円
(菌から身体を守ってくると言われている精油です)

アロマオイル(精油)を使った風邪予防

【芳香浴】

寝室の乾燥を防ぐ

・部屋が乾燥してしまう季節は、お休みに前に部屋に、「湿らせたバスタオル」を干して寝ると、適度な湿気を得られます。

そのバスタオルに、1、2滴オイルを垂らせば、オイルの効能が喉を保護し、乾燥予防してくれます。

タイムとセイジは、刺激が強い精油なので、使用の際は、1、2滴をお願いします。

お風呂にオイルをたらす

・ぬるめのお湯をはったバスタブに、2、3滴ほど垂らし、よくかき混ぜます。

マスクにオイル使う

・マスクに、1、2滴オイルを垂らして使用すると、風邪による不快な症状を和らげてくれます。

(3):感染を予防するために

日本茶でうがい

(日本茶とは)
・1番茶は、香りを楽しむ
・2番茶は、味を楽しむ
・3番茶は、カテキン・タンニンと言う「殺菌・抗菌」作用があるとされている成分を多く含む

人ごみに出る時は

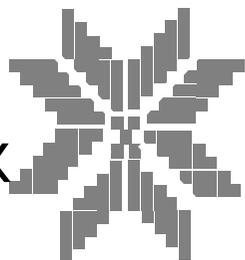
・マスクの着用
(アロマオイルをマスクに垂らします)

・服の襟元(鼻の近く)に、アロマオイルを1滴垂らして出かけましょう。

薄色の服はシミになる事があるので注意して下さい

・3番茶で、朝晩、帰宅後、ガラガラうがいの習慣をつけましょう。

HERB GALLERY Nature BOOK



vol. 1
2008
December

ハーブギャラリー「ナチュラル」通信

CONTENTS:

01 アロマテラピーで、風邪・インフルエンザを予防しよう

02 ハーブでまごころギフト
…クリスマス・お歳暮・お年始は、ハーブギフト…

03 ナチュラル 冬のイベント



ハーブギャラリー 下館店 「ナチュラル」

・茨城県筑西市外塚724 クロードキミ102
・tel・fax: 0296-25-5300
・open: 10:00 ~ 19:00

・close:
12月のお休み(12/2(火)・12/9(火)・12/16(火) 12/30~1/4(年末年始))

HP <http://www.shinwa-inc.com/nature/index.html>

社団法人 日本アロマ環境協会(アロマテラピーインストラクター)(アロマテラピーアドバイザー)
日本メディカルハーブ協会認定(ハーバルセラピスト)

02 ハーブでまごころギフト



クリスマス・お歳暮・お年始に、いつもと趣向を変えて、ハーブギフトを贈ってみませんか？

ハーブティ(ティーパック)
詰め合わせ

6箱セット 2,500円 ・ 3箱セット 1,397円

個包装のティーパックが、10パック入ったハーブティ箱。お好きな種類で、ギフト用にお箱詰め致します。ハーブティが初めての方にも、美味しく飲んでいただけるお味です。

ハーブティの種類

- ・スイートドリーム(美肌)
- ・プリンセス(美肌)
- ・ムーンガーデン(リラックス)
- ・ミントパーティ(すっきり)
- ・ローズヒップ(シミ)
- ・バードックレシビ
- ・エキナセアヘア(デトックス)
- ・ジンジャー(風邪予防)

ハーブジャム
詰め合わせ

2瓶セット 1,974円

ハーブの香りがほのかにする、ゼリー状の甘み抑え目のジャムです。ヨーグルトなどにそえると、美味しくいただけます。

ハーブジャムの種類

- ・グレープフルーツ&フェネル
- ・ブルーベリー&ローズマリー
- ・ストロベリー&ペパーミント
- ・ローズヒップ&ハイビスカス
- ・オレンジ&ベジル

03 ナチュラル 冬のイベント

若返りフェイスエステ
(アンチエイジングエステ)

肌と機能が活発になり、素肌美人へと導くエステ。心身ともに元気になる「究極のリラックス」を体験して下さい。

[AEAJ アロマインストラクター: 神谷きよこ先生]

冬の講習会
(12月・1月)

ペポアロマ(風邪予防の軟膏)をつくろう

- ・25ml 1,500円
- ・制作時間 30分くらい

要予約(ナチュラルまでお問い合わせ下さい)

- ・エステ時間: 90分
- ・エステ料金: 15,000円(出張費・精油代込み)
- ・開催日: 2008/12月12日(金)・12月28日(日)

予約受付中 先着3名様まで
(ナチュラルまでお問い合わせ下さい)