

2月6日・11日・27日

Aroma Yoga 2月の精油

マンダリン



原料植物名：マンダリン
科名：ミカン
学名：Citrus reticulata
主な産地：イタリア、アルゼンチン、ブラジル
抽出部位：果皮
精油製造法：圧搾法
主な成分：モノテルペン炭化水素、リモネン、 γ テルピネン、 α ピネン、ミルセン

エピソード：光毒性もなく、フランスでは子供のためのアロマといわれています。日本ではボンカンやデコボンが当たります。柑橘系の精油の中でも特に甘くてフルーティーな香りがし、香水の原料やお菓子の香料などに使われます。

緊張やイライラを静め、消化促進や健胃作用などあります。元気を与えて、気持ちを明るく前向きにしてくれます。

血行促進効果もあり、温かみのある香りで寒い季節に冷えた心に元気を与えてくれます。子供からお年寄りまで安心して使える精油です。

ローズマリー



原料植物名：ローズマリー
科名：シソ科
学名：Rosmarinus officinalis
主な産地：スペイン、チュニジア、フランス、モロッコ
抽出部位：葉と花
精油製造法：水蒸気蒸留法
主な成分：カンファー1、酢酸ボルニル、1-8シネオール、ベルベノン、ボルネオール

エピソード：カンファーは「樟脳」とも呼ばれ、古くから防虫剤などに使われてきました。頭の働きを活発にして神経を刺激し記憶力をアップさせてくれます。

勉強部屋や仕事の時に使うと頭脳明晰効果があります。

心への作用同様に身体の色々な器官を活発にして、血行促進効果があるので冷え性や低血圧の人におすすめです。風邪や気管支炎などにもお勧めです。ヘアケアにもおすすめです。

今月のヨガの目標（Tomo先生よりメッセージ）
寒い日が続きます。今月の目標は「温かい身体を作る」です。
寒さで縮こまった身体を下半身の筋肉を動かすことで熱量を増やし温め、上半身は逆に緩めて血流をよくするポーズを中心に行います。

1年で一番寒い季節です。
こんな季節だからこそ、ヨガや運動で身体を温めて、めぐりを良くして身体の中全体の血流をよくしていきたいですね。
SEASON AROMA LABO 中井より

SEASON AROMA
LABO

