

## アロマテラピー

ダイエットと  
いと食べたい  
ものを我慢して、体重計の数値に一喜一憂する  
というようにストレスを伴うものがほとんど  
ですが我慢を重ねるダイエットには限界が  
あります。もともとストレスなどが原因で、食  
生活が乱れたことが体重増加の原因になって  
いるケースも多く、それをストレスを伴う方法  
でやせようというのは無理がありますし正常な  
食欲のリズムが乱されるわけですからリバウ  
ンドが起きるのも当然です。それよりも食生活  
が楽しくなるような演出に気を配り過食の原  
因となったストレスケアを行ったほうがずっと  
効果的です。そんなときにお勧めの香りが、  
柑橘系のオレンジやグレープフルーツです。  
どちらも食欲を正常にする効果があるといわ  
れていますので、過食気味のときにも食欲不  
振のときにも使えます。まずオレンジは心を  
明るくして、ストレスを緩和するだけ

でなく心を落ち着け、胃を鎮静させる効果  
があるといわれています。またオレンジやバ  
ニラなどの食べ物の甘い香りを芳香浴に取  
り入れると程よい食事量で満足できる効果  
もあるため食べすぎの防止にもなりますよ。  
それから、グレープフルーツのほうは気分  
を高揚させて食欲を刺激してくれますが一  
方では、脂肪燃焼を促すホルモン分泌を活  
発にする作用もありますのでダイエット効  
果のある香りとしても有名です。デトック  
ス効果も高いのでトリートメントもお勧め  
です。ダイエットに大切なことは食事を減  
らして体重を減らすことではなく代謝力を  
あげて(あるいは正常にして)、きちんと脂  
肪を燃焼し老廃物を排出すること、ストレ  
スなどで乱れてしまった食欲を正常に戻す  
ことです。香りでお食事タイムを楽しく演  
出した後はゆっくりとした気分であロマバ  
スやトリートメントを楽しんでください。

どうせやるのであれば体重計の数値だけに縛  
られずストレスもリバウンドもない、健全な  
ダイエットをやりたいものです。血液やリン  
パの流れをよくするトリートメントを行って、  
むくみなどを改善するだけでも随分違うもの  
ですよ。ただし、今回ご紹介した柑橘系の精  
油は使用する上での注意事項があります。ま  
ず、光感作性というのがありますので、皮  
膚に塗布した直後に日光に当たると皮膚ト  
ラブル(シミ)の原因になる可能性があります。  
芳香浴以外は夜だけのケアに使うようにし  
てください。また、グレープフルーツは血  
圧のお薬などを服用中の方には使用でき  
ない精油となります。このように柑橘系  
の精油は、親しみのある香りですが実際  
にケアに使用する場合は注意が必要で  
す。アロマテラピーは自己責任で行う  
ことが基本ですので注意事項をしっかりと  
守って頂くようお願い致します。(牧坂久美子)

## 緑の屋根のコンサート ベリカン・フルートデュエット & ピアノ

出演：矢野裕子・北崎ひろみ・江口明子

とき 10月17日(土) 午後4時  
午後7時 2回公演

会場 緑の屋根の家 筑後市鶴田429-1

前売り券 1,500円(ドリンク付き)  
当日券 2,000円(ドリンク付き)

主催 筑後地区音楽愛好会 (EM田中内)  
TEL 0943-24-5876

ペア2組様へ入場券プレゼント

ご希望の方はハガキで東兄弟印刷所迄ご応募ください。  
応募多数の場合は抽選によります。チケットの発送をもって発表  
とします。10月10日締切。