

インフルエンザや風邪予防に効果のあるアロマの紹介と使い方

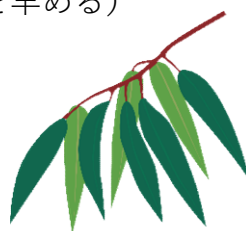
①ティートリー・・・殺菌力がケタはずれ！

- ・抗菌作用 ・抗ウイルス作用 ・抗炎症作用 ・抗真菌作用
- ・免疫促進作用（白血球を活性化し、病気の回復を早める）



②ユーカリ・・・風邪と言えばユーカリ

- ・抗ウイルス作用（風邪ウイルスに） ・抗菌作用
- ・抗炎症作用
- ・解熱作用
- ・去痰作用（鼻や気管支のゼロゼロを出しやすくする作用）



家族間の感染を防ぐ！ 抗菌アロマで芳香浴

家族や身近な人が風邪を引いてしまったら、ハーブの成分を部屋に行きわたらせる芳香浴を取り入れましょう。抗菌作用がある精油を選ぶと、室内の除菌ができ、二次感染の防止につながります。アロマランプやディフューザーなどの芳香器具がなくても洗面器やボウルがあればOK。洗面器に1～1.5リットルほどのお湯と精油5滴を入れ、蒸気と共に拡散させます。除菌だけでなく乾燥防止にもなるので一石二鳥です。

就寝時には、抗菌と鎮静作用を併せ持つラベンダーを活用すると眠りの質が上がります。

ぐっすり眠って風邪を寄せつけない体を作りましょう

〔おすすめの精油〕

ユーカリ、ラベンダー、ハッカ油、ティートリーなど

○ポイント

- ・湯を入れた洗面器は、導線の邪魔にならない場所に置きましょう。
- ・同じ香りの中にいると香りを感じにくくなるため、空気の換気をこまめに行いましょう。
- ・芳香浴を行った後の湯は、入浴剤として活用できます。
- ・湯が冷めてきたら熱い湯を足すことで、効果を長く保てます。

