

香りのチカラ



香りの効果で脳の疲労を回復

芳香療法＝アロマセラピー



目と耳からの情報に頼りすぎる生活では、脳の中で知性や理性に関わる「大脳新皮質」という部分だけが稼働した状態に。

こうなると、感情や情緒をかき立てる感覚が乏しくなって脳の活動のバランスが悪くなるため、身体的な疲労だけでなく、イライラやストレスといった精神的な疲労を伴う「デジタルライフ疲労」を感じるようになります。

脳をバランス良く働かせるために、ダイレクトに本能や感情に結びつく「嗅覚」を研ぎ澄ましましょう。

香りのチカラ



クロモジ：ユーカリ：ラベンダ

爽やかさとほのかな甘さを併せもつ香り。鎮静作用や抗不安作用がある成分を多く含むため、ストレスの緩和や心身のバランス調整に最適です。



ゆず：レモン：オレンジ

日本に伝わったのは飛鳥時代から奈良時代の頃。香り成分「リモネン」は血行をよくし、体を温める効果があります。



杉：ローズマリー：ペパーミント

温かみのある木の香り。免疫力を高める香り成分「 α -ピネン」が含まれる。疲労回復、安眠、リラックスのほか、やる気 UP にも