



節分も終わり、暦の上ではもう春とはいえ、二月とは思えない暖かな日が続いていますね。もちろん、じきに寒の戻りがくるのでしょうけど。これも地球温暖化が原因なのでしょうかね？

この冬は、いつにもましてお肌の乾燥がひどい方が多いような気がします。私自身も、昨年より乾燥肌がひどく、一時期は初めてかゆみまで出てしまい苦労しています。気温が上がって、この乾燥も多少よさそうな気がしますが、室内ではやはり暖房を使っているので、なかなか改善はむずかしいようです。

乾燥は、お肌だけではなく、健康にも要注意。湿気のない環境では敏感な鼻の粘膜が炎症をおこし、空気中の化学物質やウイルス、アレルギーに抵抗ができなくなります。

冬に風邪をひいたり、喘息やアレルギー症状が出やすかったりするのは、多くの場合、湿度の低さにあります。冬に加湿器は必需品。

健康に最適な湿度は40～60%ですが、加湿していないお部屋の湿度は大体30%前後、これは風邪のウイルスを元気づけているようなものです。

また、湿度が高いと体感温度がある程度暖かく感じますが、空気が乾燥していると逆に涼しく感じるので、エコの効果も多少はあるのです。

ただ、気をつけたいのは加湿器のお手入れ。加熱式以外は水のタンクをこまめにお掃除しましょう。汚れたままだと菌やカビが繁殖したり、ごみや水垢なども一緒に室内に放出されて、かえってハウスダストの原因になったりしますから。

今は加湿器も色々な種類がでていて、アロマミスト付きとかアロマ加湿器とか、精油を使って香りを出せるものも何種類かあります。

でも！

くれぐれも普通のアロマ機能の付いていない加湿器のタンクに、精油は入れないでくださいね。ご存じのように精油は水には溶けないので香りはほとんどたたないですし、加湿器の故障の原因になります。実は以前やってみようとしたことがありました。

ところが、私よりも先に友人がやっていました。

香りはほとんどたたなかったとのこと。

加湿器のその後のことは、聞いていません。。。。。。。

2月お奨めのエッセンシャル・オイル・・・ユーカリ&ティートリー



花粉症対策に最強のブレンド。
鼻づまりはユーカリですっきり、ティートリーで免疫力アップ。
花粉症の方には、必須アイテムです。



2月のハーブ・ティー

アレルギーの改善に。
ルイボス・ネトル

♥ トリートメント後のハーブ・ティーは、その日のおお客様の体調に合わせたブレンドでお出しします

aromatherapy-salon

rose・drop

TEL 090-3578-4048
静岡市清水区中矢部町19-17

吉田 浩子