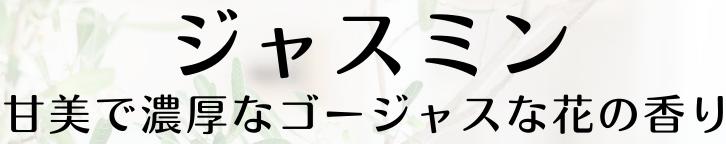
『暮らしの図鑑 香りの作法』から選ぶ

不安や緊張を 和らげたいときに おすすめアロマ3選

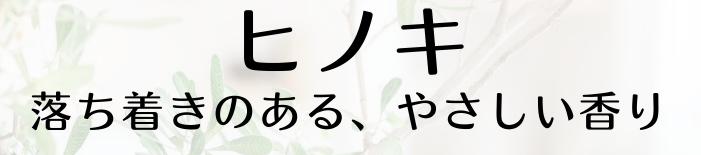
香りの役割

鼻から入った香りの情報は、 免疫・内分泌系の調整をつかさどる 脳の部分に達し、自律神経のバランスや ホルモンを調整してくれます。 交感神経が副交感神経に切り替わって リラックスできたりその逆もあります。

→今回は、不安や緊張を和らげたいときに おすすめの香りを3つご紹介



気持ちの浮き沈みや傷ついた心を 癒してくれます バランスの崩れた心と体を 調和させるのに役立ちます



落ち着かないときには 安心感を与えてくれます。 抗菌や消臭にも優れています



ハーバルさとローズのような 濃厚さを持つ香り

心身と肌のバランスを整えます 不安な気持ちをサポートしてくれたり 痛みをやわらげたりしてくれます

まとめ

甘美で濃厚なゴージャスな花の香りの

1.ジャスミン

落ち着きのある、やさしい香りの

2.ヒノキ

ハーバルさとローズのように濃厚な香りの

3.ゼラニウム

今回参考にした書籍

『暮らしの図鑑 香りの作法』

著者: 齋藤 智子 出版社: 翔泳社



最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を 支援するリワーク施設です。 再発予防に力を入れたプログラムを おこなっており、 みなさまの「働き方」、「活き方」を サポートしています。

mentalfit

岸和田 あまがさき 新大阪

タップして他の投稿 も見てみる

