



実用スペシャル

Aromatherapy

文＝
北川隆三郎
イラストレーション＝
たなかじゅんこ

心身をリフレッシュする香りのヒーリング! アロマテラピー健康法

アロマテラピーに代表される香りのヒーリングは、自然界が与えてくれる最高の贈り物。だから、体も心も、本当の健康を取り戻すことができる!

香りには、不思議な作用が隠されている。心身の奥深い部分に刺激を与え、高ぶった気持ちを静めたり、逆に落ち込んだ心を元気づけてもくれる。



匂いのない宇宙空間は人間にとって苦痛だった!?

宇宙飛行が始まったばかりのころ、飛行士をとて悩ませたことがあった。それは、地球の衛星軌道を周回している間、なんの匂いも感じられないことだった。匂いがない世界にすることが、飛行士にとって、大変な苦しみだったというのである。

宇宙船の中には、わずかにレモンの香りのするウェットティッシュがあった。飛行士は、ティッシュを手ふきには使わず、もっぱら匂いを嗅ぐために大切に用いたという。

視覚や聴覚などの感覚器官に刺激がない状態というのは、ある程度は想像がつく。もちろんそれも苦痛だろうが、普段、匂いに満ちあふれた世界に住んでいると、「匂いのない世界」というのは、ちょっと想像できない。

しかもそれは、人間にとっては大変な苦痛だというのだから、意外な気さえるのだ。

それ以後の飛行士たちは、宇宙飛行には直接関係のない自分の家の匂いのついたものを持っていったり、好きな香料を持っていくなどとして、匂いのない世界の苦痛から解放されたという。

これは、匂いや香りに関する逆説的なエピソードだ。普段、あるのが当然の匂いや香りは、人が生きていくうえで欠かすこ

↓宇宙に飛び出した人類は、匂いのない世界を体験した。



→宇宙飛行士たちは、匂いのない世界は苦痛だという。



のできないものだとということが、このエピソードから理解できる。逆にいえば、匂いや香りは、人を深いところから支配しているともいえるのではないだろうか。

仕事や勉強に打ち込んだあと、豊潤に香り立つ一杯の熱いコーヒーを飲むと、とてもリラックスする。コーヒーのほろ苦い味もさることながら、あのふくよかな香りこそがコーヒーの命であり、心の安らぎを与えてくれるものだ。

また、刺激の強いメント系の香りを嗅ぐと、眠気が一瞬にして覚めてしまったり、あるいは甘い乳香のかくわしさは、いつしか人を眠りに誘ってしまふ。そんな経験は、知らず知らずのうちにだれもが持っているはずだ。

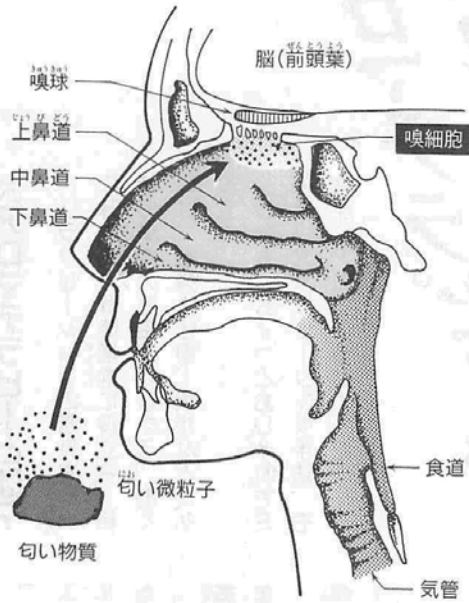
香りや匂いは、人の気分や生理反応に、思いのほか強い影響力を持っている。しかもそれは、私たちの深層意識を直撃する性質があるようなのだ。だから、香りを上手に使う

ていけば、自分の心身の根源部分をコントロールすることもできそうなのである。

1 香りには心の深層をつまき動かす 神秘作用が隠されている!



●匂いの伝達メカニズム



匂い物質からは、低分子(分子量30~300)の揮発性物質が放散されている。この匂い微粒子が呼吸とともに吸い込まれ、鼻孔上部の嗅細胞が密集した嗅粘膜に到達。そして、微粒子の持つ化学的情報が、嗅細胞を経て電気的信号(インパルス)に変わり、脳へと伝達されることで匂いが認識される。

香りが刺激するのは生物の本能に近い部分か!?

嗅覚は脳の神経回路に直結しており、ほかの感覚器官に比べて、直接、脳を刺激するといわれる。

また、嗅覚というのは、視覚や聴覚など、どちらかというとな理性的・分析的に情報を処理する感覚に比べ、より本能に近いものだ。食物の腐敗臭や、動物が敵・味方の匂いを嗅ぎ分けるなど、生存にとってもっとも重要な部分と密接に結びついている。

あるいは、ジゴロが、理性の影に隠れている性の欲望を刺激して、異性を誘惑する秘密のテクニクのひとつに、香りや匂いを使うものもあるそうだ。性的なものと匂いや香りが密接に関係していることは、昔からよく知られている。

しかし、なぜ、香りにそんなパワーが秘められているのか?

実は科学的にはあまりよくわかっていない。ただ、脳活などの研究が進んだことで、たとえばラベンダーの香りを嗅ぐと、精神の鎮静状態を示すアルファ波が出る効果があることなどは、確かめられている。

とはいえ、ラベンダーのどのような物質が鎮静効果と結びついているのか、また、脳がどんな化学的反応を起こして心が静まるのかといったことは、まだまだ謎に包まれているようだ。

香りの

神秘効果が

再認識されはじめた!?

香りの持っている影響力については、現代人よりも古代の人々のほうがよく理解していたようだ。古代から伝わる宗教儀式において、香りの演出は必須の要素とみなされてきた。それは世界中のあらゆる宗教儀式において、共通している。

火を焚き、植物を燃やし、かぐわしい香りがわきたつ。すると、目には見えない神が、高貴な香りの中に臨在する。そんな儀式空間を支配するのが香りの演出だった。

香りが強い影響力を持っていることについて、人類は何千年にもわたって確かめてきたのだ。その知識を集約したのが、アロマテラピー(芳香療法)に代表される、香りのヒーリングなのである。

ほかの感覚器官の刺激に比べ、繊細で意識にのほりにくい嗅覚の刺激は、実は無意識のレベルに、深く強い影響を与えている。

だからこそ、これまで無自覚だった嗅覚情報に目を向けることは、それだけでヒーリングになる。そして、香りの世界に深く踏み入っていくことは、視覚・聴覚に偏った意識を変容し、異次元の扉を開くことにもつながるのだ。

実は私たちは、香りの秘められた神秘効果を再認識しはじめたのかも知れない。その証拠に、近ごろは「香りの時代」ということがいわれるようになった。

アロマテラピーやハーブを使った料理、お茶などがやはり、香りを意識した居住空間やイベントなども盛んである。どうやら香りのパワーが、現代に復活してきているようなのだ。

退屈な日常に、ちょっとした香りの刺激が、貴重なアクセントをもたらす。気分が落ち込んだときも、逆に高ぶりすぎたときも、香りは精神を元の状態に戻してくれる。

心ばかりではない。香りは体にもいい。安眠を招いたり、殺菌効果で環境を浄化したりと、効能は目白押しなのだ。

そんな香りの活用方法をいろいろ探してみたい。まずは、香りヒーリングの代表、アロマテラピーのテクニックを紹介しよう。



アロマテラピーで 疲れた心身を リラックスし リフレッシュする！

精油＝

エッセンシャル・オイルとは？

誕生のいきさつからもわかるように、アロマテラピーは精油なくしては語れない。最近では精油というよりも、エッセンシャル・オイルといったほうが通りがよくなった。

その名でわかるように、精油は香りのエッセンスだ。一般的には、植物の花や果実、葉などから抽出された芳香物質のこと。

植物に含まれるこうした“香りのモト”は非常に少ない。たとえば、バラの花から抽出されるエッセンシャル・オイルは、たった1グラムつくるのに、なんと2～4キロもの花弁が必要だというから驚く。

このエッセンシャル・オイルにはさまざまな種類があり、効能もいろいろだ。

まず覚えておきたいのは、オイルの効能は2大別され

るといふこと。ひとつは、鎮静・リラックス効果を発揮するもの、もうひとつは、活性・刺激作用があるものだ。

エッセンシャル・オイルを選ぶときは、この基本を押さえたうえで、さらに個々の特性によって、自分の目的にかなうものをセレクトする。どんなオイルがどんな効果を発揮するか、詳しくことはあとで説明しよう。



↑さまざまな種類があるエッセンシャル・オイル。効能的には、鎮静・リラックス系と活性・刺激系に2大別される。1000～5000円代まで、抽出量によって値段が違ふ。

アロマテラピーとは？

リラクゼーションの感覚を簡単に味わえ、健康増進に役立ち、精神の集中力も高めてしまう。あるいは、勉強や仕事、瞑想などにも役立つ。

しかも、ちょっとおしゃやれでミステリアスなヒーリング手法、それが「アロマテラピー」だ。

アロマテラピーという言葉は、フランス人化学者のルネ・モーリス・ガットフォッセが、1928年に同名タイトルの書物を発表したときに誕生した。「アロマ」は芳香、「テラピー」は療法という意味のフランス語。つまりは「芳香療法」という意味だ。この体系が誕生するきっかけは、偶然の出来事からだった。ガットフォッセが、香料会社の研究員を

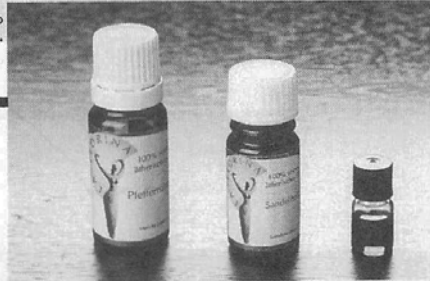
していたある日、実験室でちょっとした爆発事故が起こった。そして、彼は火傷を負ってしまった。そのとき、彼は手元にラベンダーの精油があることを思いだし、とっさに傷に塗ったのである。昔からラベンダーの精油が火傷にいいといわれていたことを知っていたからだ。その結果、火傷の傷は驚くほど早く完治し、しかも傷跡が残らなかった。

この効果に驚いた彼は、各種の精油を研究した。その結果、生まれたのが、アロマテラピーというヒーリング手法なのである。

●エッセンシャル・オイルの一滴とは？

エッセンシャル・オイルは、いろいろな大きさの容器で売られている。下の写真は、右から1、5、10ミリリットルの容量のオイル。

こうしたオイルを実際に使うときには、使用量の目安として〇滴という表現を使うが、具体的にはどのぐらいの量なのだろう。これは、容器を傾け、自然に滴下する量を1滴、2滴……と数えればよい。ちなみに、1ミリリットルで約20滴。



アロマテラピーの手法

適切なオイルを選んだら、それを体に取り入れることで、ヒーリング効果が発揮される。

その基本的な手法には、

- ① オイルの香りを吸い込む吸引法
 - ② 皮膚から浸透させるマッサージ
 - ③ オイルを入れたお風呂に入るアロマバス
- の3つがある。

これから順番に説明していくが、いずれもとても簡単なものだ。

しかも、やればやるほど奥行きが深く、飽きがこないという特徴もある。生活の中に香りを取り入れ、しかもヒーリングまでしてしまえるのだから、あなたもこの機会にぜひ試してみしてほしい。

▲フィトンチッドの殺菌効果

アロマセラピーの科学的な検証は、まだはっきりとは出ていない。しかし、ヨーロッパでは、古来からこの種の療法が民間レベルで実践的に確かめられ、膨大な臨床データを持っている。

ちょうど中国の漢方医学の西洋版のようなもので、アロマセラピーは、古代から伝わるそうした叢智を、さらに現代風に再解釈したものと理解していいだろう。

アロマセラピーの効果を直接に検証したものではないが、傍証的なものとしては、植物の抗菌作用についての研究がある。

動物と違い、動くことのできない植物は、害虫や細菌を殺すことができる「フィトンチッド」と呼ばれる物質を放出している。

フィトンチッドという言葉は、ロシアのトーキン教授という研究家が命名したもので、「フィトン」は植物、「チッド」は殺すという意味があり、植物の殺菌作用を示している。

ところがこの物質は、人体には有害ではない。むしろ、その殺菌効果が、よい影響を与えるのだ。森林に入るとすがすがしい気分になるが、これは植物が発しているフィトンチッドのおかげなのだ。

この効果が広く知れ渡り、いわゆる森林浴がブームになった。森林浴は、ただ散歩するだけでもその恩恵に浴することができる。それは、森の植物が発している芳香性の物質を、私たちが吸引しているからなのである。

森林浴を行うと、すがすがしくさわやかな気分になり、とてもリラックスできる。この安らぎこそが、ストレスに満ちた現代人に深いヒーリング効果を与える。また、精神が落ち着き、すがすがしい気分になると、集中力が高まり、思索活動や瞑想にとって最適な状態になる。

アロマセラピーで使う芳香物質のエッセンシャル・オイルにも、フィトンチッドと同様の効果がある。フィトンチッドという物質が発見され、その効能が科学的に確かめられたことによって、森林浴の秘密が解明された。アロマセラピーは、その効果を自宅に居ながらにして得ることができるものなのだ。

鼻から芳香物質を吸い込むだけだから、話は簡単だ。これほど手軽で、しかも、生半可な瞑想などよりはるかに効果的な精神作用、肉体のリフレッシュ作用など、大きな成果を期待できるものはない。状況に応じて、自分ができそうなものから、ぜひ体験してみてもいい。

試験や面接、初対面の人を訪問するときなど、緊張をほぐしたり集中力を高めるために、この方法をとりといてもらう。即効性があり、しかも、手軽にアロマの効果を得ることができる。

ストレスがたまりすぎると、気分転換の遊びさえもかえってストレスになる。そんな重症なときこそ、この蒸気浴が効く。何をやっても気分がまいち、という場合は、ぜひとも試してほしい。

1 試験などの前に緊張をほぐして集中力を高める

2 本格的な蒸気浴なら心身ともにリラックスできる

アロマを吸引する方法でもっとも簡単なのは、エッセンシャル・オイルを1〜2滴、ハンカチやティッシュペーパーなどにたらしにしみ込ませ、鼻に当てて吸引する方法だ。

適切な大きさのボウル、ないしはカップを用意し、熱湯を注ぐ。そこにエッセンシャル・オイルを2〜3滴注入する。

部屋の窓などは閉め、エッセンシャル・オイルの有効成分が混ざった蒸気で部屋を満たす。ゆったりくつろいで、深い呼吸をしているだけで、体の芯からゆるんでいくのがわかるはずだ。その気持ちよさは、まさに筆舌に尽くしがた

だし、エッセンシャル・オイルが混ざった蒸気は刺激が強いので、目をつむり、鼻から深く吸引する。熱が冷め、蒸気が立ち昇らなくなったら、ボウルに残ったお湯は速やかに捨てる。エッセンシャル・オイルのなかには、種類によって飲むと有害なものがあるので、子供やペットなどが飲まないように注意すること。

立ち昇る蒸気での加湿効果もあるので、力せをひいたときなどはとくに有効。また、ボウルの上に顔がくるようにして、立ち昇る蒸気を吸引してもよい。た

ポウルの上に顔を持って行って吸引するときは、顔のまわりをバスタオルなどで囲うと効率よく吸引できる。



くつろいで深い呼吸をすると、アロマが心身ともにリラックスさせてくれる。



●エッセンシャル・オイルの 効能別チャート



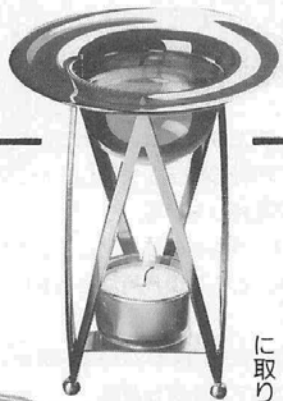
ジャスミン

万能タイプのジャスミン



落ち込んでいれば元気
づけ、高ぶりすぎた気分
は鎮静化してくれる万能
タイプだから、アロマ初
体験の人にはぴったり！

◆市販されている芳香
香拡散装置。上部の香
炉に水を入れ、エッセ
ンシャル・オイルをた
らす。あとは
キャンドルを
使って加熱す
るだけでよい
(上=¥9000)。
下=¥4000)。
◆熱源に電球
を使ったもの
もある(¥1
万5000)。



代表的な装置の仕組
みは、香炉をキャンド
ルやアルコールランプ、

電熱器などで加熱し、蒸気に芳香
を混ぜて拡散させるものだ。
一定の時間、香りを楽しみたい
ときや、広いスペースに香りを満
たしたいときには有効な装置。香
りとともに暮らしたい人には便利
なアイテムだ。
使い方としては、香炉に水を半
分ぐらい入れる。そして、エッセ
ンシャル・オイルを数滴、たらず
次にキャンドルなどに火をつける
か、電源スイッチをONにする
という、いたって簡単なものだ。
キャンドルやアルコールランプ
と可燃性の容器、加熱するための
台などがあれば、簡単に自作もで
きる。ただし、熱源を使うので、
慎重かつ安全性を確かめながら、
空炊きなどしないように注意する
こと。

3 香りとともに 暮らしたいなら 専用の装置を使う

薬局で手に入る小型のスプレー
と、無水エタノール、精製水を用
意する。

4 シューツとひと吹きで 快適な環境にする 専用の香りスプレー

エッセンシャル・オイルは水に
は溶けないが、アルコールには溶
けるので、無水エタノール10ミリ
リットルにエッセンシャル・オイ
ルを数滴たらし、よくかき混ぜる。
次に、精製水を90ミリリットル
混ぜてスプレーに入れ、容器をよ
く振る。

これで、いつでもどこでも使え
るあなた専用の香りスプレーので
きあがりだ。空气中にスプレーす
るときは、容器をよく振る。

どんなエッセンシャル・オイルを選ぶべきなのかな？

アロマテラピーに使われるエッ
センシャル・オイルは、現在、2
00種類とも500種類ともいわ
れる。最近では化学合成で人工的
に生みだされたエッセンシャル・
オイルもあり、種類が増えている。
とはいえ、やはりエッセンシャル
・オイルは、基本的には化学合
成されたものではなく、天然素材
のものを選んだほうがよい。その
場合、悩むのが、何を選ぶかだ。
そんな人は、左上の効能別チャー
トで選ぶとよい。代表的なエッセ
ンシャル・オイルがそろっている。

アロマテラピーは、エッセンシ
ヤル・オイルがないと話が始まら
ない。これだ、というオイルが決
まったら、近くのショップに買い
に走ろう。

近くに適当なお店がない人は、
「ムー・メール・オーダー」でも手
に入るので、22ページ参照のこと。
また、エッセンシャル・オイル
は、数種類をブレンドし、それぞ
れの効能をより強化したり、複合
的な目的に用いたりすることがで
きる。

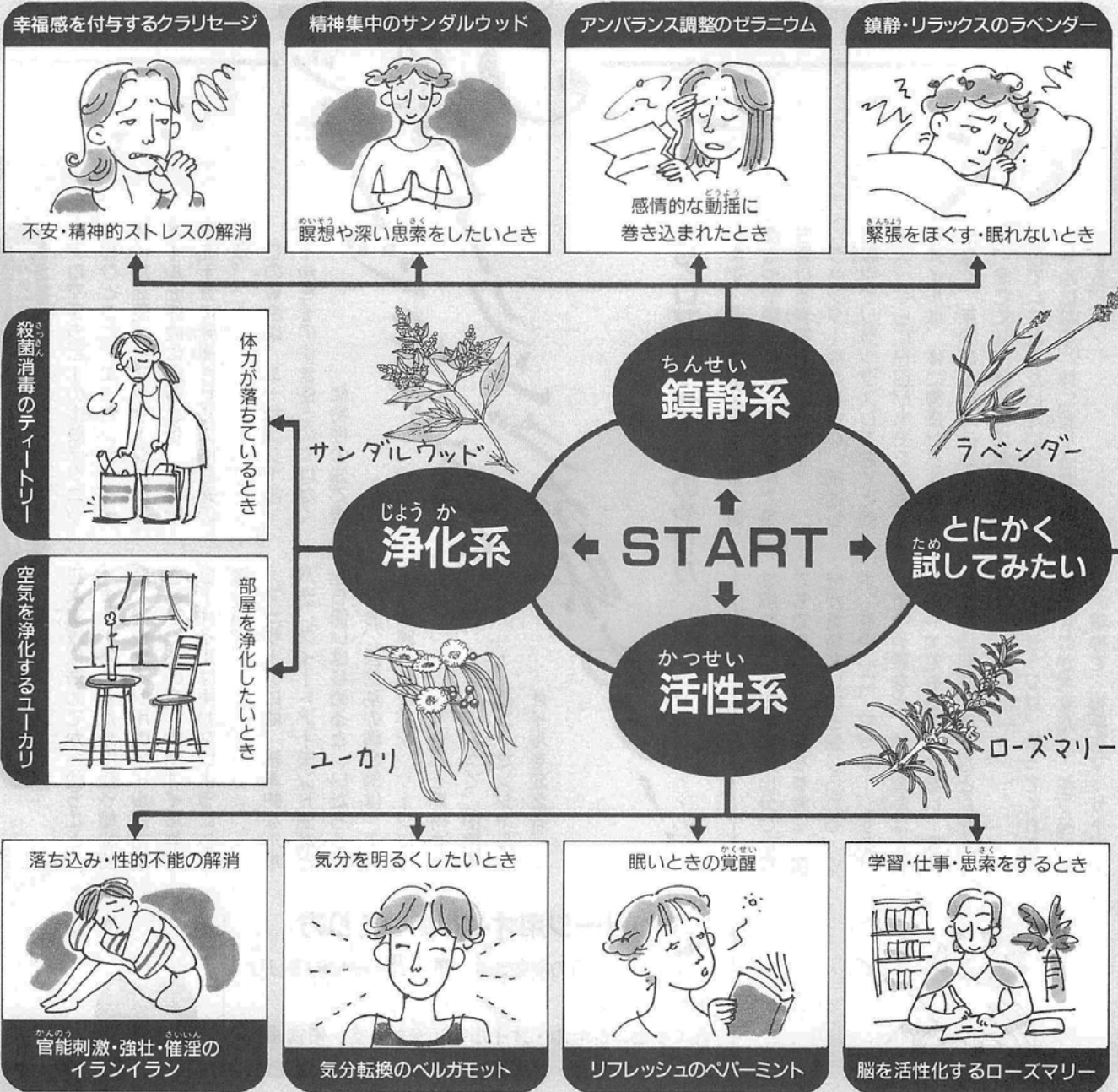
そこで、目的別のブレンド・レ



◆いつも香りを感じたい人
は、素焼きのアロラストーンに
エッセンシャル・オイ
ルをしみこませ、
身近に置いておくと
よい(ネズミ¥1200、
ピラミッドは、
¥500)。
◆自作の香りス
プレーは気分転
換に最適。スプレ
ー容器は2、
300円で買える。

●アロマテラピーの協力ショップ / 天の香り

アロマテラピーの専門ショップ。ドイツ直輸入のエッセンシャル・オイルをはじめ、関連
グッズもすべてそろっている。〒150 東京都渋谷区渋谷2-7-14-102 ☎03-3409-1645



●目的別ブレンド表

使用目的	ブレンドするエッセンシャル・オイル
瞑想	サンダルウッド2滴+ローズマリー1滴
勉強・仕事への集中	ローズマリー2滴+イランイラン1滴+サンダルウッド1滴
怒りを静める	ゼラニウム2滴+ベルガモット1滴
悲しみの緩和	ベルガモット2滴+イランイラン1滴
不安の緩和	ラベンダー2滴+ゼラニウム1滴
気分を高揚させる	ベルガモット2滴+ローズマリー1滴
媚薬	イランイラン2滴+クラリセージ1滴+サンダルウッド1滴
運動前のウォーミングアップ	ローズマリー2滴+ベルガモット1滴+ユーカリ1滴
運動後のクールダウン	ラベンダー2滴+サンダルウッド1滴
カゼ	ティートリー2滴+ユーカリ2滴+ペパーミント2滴
不眠	ラベンダー2滴+クラリセージ1滴
室内の浄化	ユーカリ2滴+ティートリー1滴+ラベンダー1滴

シビの例を紹介しておく。左の表はひとつの参考例なので、いろいろブレンドして実験してみるのもおもしろいはずだ。
 エッセンシャル・オイルに関する知識が増えれば、さらに複雑なブレンドも可能で、さまざまな目的に合わせて、繊細な感性を磨いていく訓練にもなるだろう。

3 マッサージ&バスで 快適ヒーリングを味わおう!

アロマ効果を最大限に引きだすマッサージ

アロマテラピーの主要テクニクのひとつに、エッセンシャル・オイルを使ったマッサージがある。オイルを体内に浸透させ、その効果を十分に発揮させるには最適の方法。

この場合は、エッセンシャル・オイルをそのまま使うのではなく、植物性の油で適

正な濃度に薄めてから使うこと。また、薄めるために使う植物油は、マッサージ用のオイルが市販されているので、食用オイルやペピーオイルは使わないようにしてほしい。

マッサージには、基本的なホホバ油、スイートアーモンド油などから使いはじめるといいだろう。なお、目的別の調合例は、下の表を参照のこと。マッサージにどんな効果を期待するかによって、使用するエッセンシャル・オイルを変える。↓

アロママッサージのやり方

- ①まず、環境を整えよう。室内温度をやや高めにし、間接照明で落ち着ける雰囲気を出そう。
ラベンダーなどを使い、前述した吸引でリラクセスしておく効果大。さらにBGMもお忘れなく
②オイルは、体に直接たらずのはなく、手のひらにくぼみをつくり、そこに10円硬貨大の量をとりわけて(これでだいたい10ミリリットルになる)、体に塗り込むようにする。

- ③腕や脚、体の前面は自分ひとりでもできる。下の図を参考に、自分が気持ちいいと感じられる「ツボ」を中心に、マッサージする。
④背中や腰など、体の背面はだれかにやってもらうしかない。家族や気心の知れた親友などに頼んでみよう。
マッサージは、やってくれる人を捜すのが大変だが、ギフトデスクの精神で、相手をマッサージの

マッサージ用オイルの作り方

- ①マッサージ用の植物油を、適当な容器に50ミリリットル入れる。
- ②エッセンシャル・オイルを10滴たらす。植物油とエッセンシャル・オイルの比率は、いずれの場合もこれが基本。植物油50ミリリットルに対して、エッセンシャル・オイル10滴と覚えておいてほしい。
- ③よく混ぜ合わせる。
- ④保存容器の瓶に入れて蓋をする。
- ⑤ラベルに混合日を記す。保存期間は、冷蔵庫の中で約2週間が限度だから注意すること。
- ⑥1回のマッサージには、おおよそ10ミリリットル程度のオイルを使う。マッサージのたびにオイルを調合してもいいだろう。



◆マッサージ用のオイル。ホホバ油やスイートアーモンド油が初心者向き。50ミリリットル(右)で¥1500~2000、100ミリリットル(左)で¥2500~3500ぐらいだ。



◆手の甲(上)や腕(中)は、指先側から上腕に向かってマッサージするのが基本。また、手のひら(下)にはたくさんのツボがあり、よくもみほぐしておく効果的だ。

●マッサージのための調合表(3~5回分)

使用目的	ブレンドするオイル
肩こりや全身の疲れ	ホホバ油50ミリリットル+ローズマリー10滴
不眠症・緊張の緩和	ホホバ油50ミリリットル+ラベンダー10滴
シェイプアップ	ホホバ油50ミリリットル+ジュニパー10滴
スポーツ前	ホホバ油50ミリリットル+ペパーミント10滴+ユーカリ2滴
スポーツ後	ホホバ油50ミリリットル+ベルガモット10滴

使用目的	効果のあるエッセンシャル・オイル
リラックス	イランイラン/ゼラニウム/クラリセージ/ローズウッド
気分転換	ベルガモット/クラリセージ/スイートオレンジ
睡眠前のリラックス	ラベンダー
起床後のリフレッシュ	ローズマリー/ペパーミント

部分浴は手軽で効果的な方法だ

部分浴は日本ではあまり行われないが、欧米のアロマセラピーでは盛んなので、簡単に紹介しておこう。なお、カッコ内はヒーリングの一例だ。



●**手浴**——洗面器にやや高めのお湯をはり、手首の上までつける。左右の手のひらをよくもみほぐす。10～15分行う（ストレス解消にはイランイランを1～2滴たらす）。

●**足浴**——洗面器、またはバケツに、やや熱めのお湯をはる。くるぶしの上、3～4センチまで入れるようにする。10～15分行う（リラックスするためにはラベンダーを1～2滴たらす）。



●**半身浴**——ぬるめのお湯を、ヘソの下がつかる程度に浴槽にはる。上半身が冷えないようにタオルなどを肩にかけ、30～40分かけてゆっくりと入浴する（不眠解消にはラベンダーを2～3滴と、少し多めにたらす）。



●**温冷浴**——洗面器を2つ用意し、一方に熱めのお湯、他方には水を入れる。最初は両足をお湯に入れ、3分ほどしたら、次に水の入った洗面器に1分ほど入れる。



これを交互に繰り返す。最後は水で終わるようにする。エッセンシャル・オイルは、お湯の入った洗面器のほうに注入しておく（気分転換にはベルガモットを1～2滴たらす）。

とりこにしてしまえば、お互いにメリットがある。

⑤全身マッサージでとくに注意したいのは、その方向だ。体にたまった老廃物は、リンパ腺の流れに乗って排出されるので、マッサージも同じ方向に行うこと（全身図の矢印を参照）。

⑥皮膚に塗ったオイルは徐々に浸透するので、マッサージが終わってもすぐにシャワーなどで流さないようにする。

快楽のきわみのアロマバスで健康と美容を！

密閉された浴室は、芳香浴には最適の空間。湯をはったバスにエッセンシャル・オイルを数滴たらし、湯気を含まれたアロマ成分が肺に吸い込まれる。

また、温められて緊張のゆるんだ肌からも、微量のエッセンシャル・オイルが体内に浸透する。

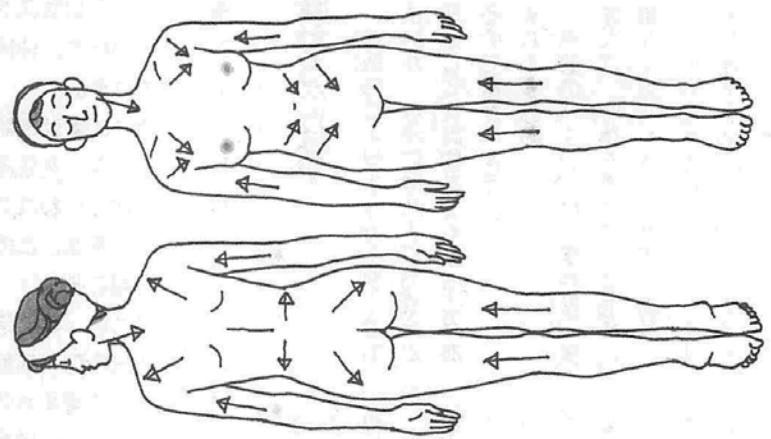
アロマセラピーの効果を存分に楽しむことができるだろう。

①もっとも簡単な方法は、入浴前

②オイルは湯に溶けないので、入る前に手でかき回す。

③朝などリフレッシュするときには高温のバスにローズマリー、ペパーミントなどのオイルを入れて短時間で出る。夜、眠る前には、低温のバスにラベンダーを入れ、ゆっくり入るといいだろう。

④朝などリフレッシュするときには高温のバスにローズマリー、ペパーミントなどのオイルを入れて短時間で出る。夜、眠る前には、低温のバスにラベンダーを入れ、ゆっくり入るといいだろう。



▲矢印がマッサージする方向。リンパ腺の流れに沿って行くと、リフレッシュ効果も大きい。



▲矢印の方向に注意し、やわらかくマッサージする。足の裏はとくに念入りにもみほぐすと、疲れがよくとれる。

ハーブティーは 不老長寿の 秘薬にもなる！

ハーブの薬理効果は 老化を抑える

アロマテラピーは、人類が古来から親しんできたハーブ（薬草）の薬理効果に関する経験をベースとするものだ。当然、エッセンシャル・オイルの元にもなっているハーブを使って、さまざまなアロマ効果を引き出すことができる。

なかでも、ハーブの効果をもっとも手軽に楽しむことができるのがハーブティー。各ハーブの薬理効果を体内にもたらすことができる。

どんなハーブでも共通に期待できる効能は、抗酸化作用という薬理効果だ。

食事によって体内に取り入れられた食物が消化され、さらに複雑な化学プロセスを通して代謝される過程で、体内に活性酸素が生まれる。

この活性酸素は細胞を弱らせ、はてはガンなどを生み出す原因になるとさえいわれている物質だ。老化現象も、この活性酸素によって起こる。

ハーブには、この活性酸素を除去するSOD（活性酸素除去酵素）が多く含まれているのだ。

また、ハーブには食物繊維も含まれており、コレステロールを体外に排出したり、腸内の有用細菌を増やして便通をよくするなど、健康増進につながるさまざまな効能がある。

3時のお茶はハーブティー、これで不老長寿も美容も健康も、あなたのものになるはずだ！

おいしいハーブティーを味わうには？

基本的な入れ方は左ページのコラムを見ていただくとして、ここでは有効成分を十分に抽出するポイントや注意事項を話しておこう。

★水

都会では水道水を使うことになるが、水質や水の味が悪い場合は、浄水器を通す。くみおきや沸かして冷ました水は、酸素が抜けているので好ましくない。

市販のミネラルウォーターでもよいが、なかにはハーブの成分と反応して沈殿物をつくるものがあるので確かめよう。

★ハーブの形

市販のハーブには、葉や茎、実、花など、全体を売っているものと、細かくカットされたものがある。カットしたものは有効成分をよく抽出できるという利点があるが、

劣化が早い。ハーブの全体をそのまま乾かしたものは、ある程度、保存がきく。

したがって、使う量や飲む頻度などから考えて選んでほしい。ハーブ全体を購入した場合は、ハーブティーを入れるたびに乳鉢などで細かく粉砕して使う。

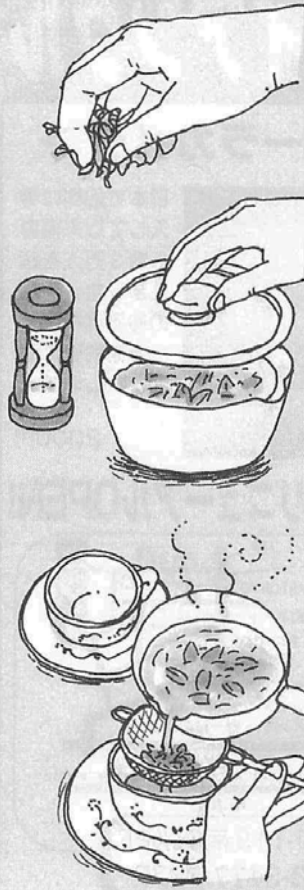
★抽出温度

一般的には、95度ぐらいの熱湯を使って抽出する。この温度ならビタミンCなども破壊されること

●ハーブティーの協カショップ ロダンセ

ハーブティーはもちろん、パワーストーンや各種グッズなど、精神世界のパワースポットとして多くのファンがいるお店だ。〒184 東京都小金井市前原町3-40-20 ☎0423-86-0100

◆ハーブの有効成分を完全に引きだすいれ方



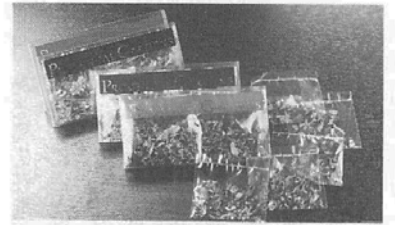
まず、ハーブの分量だが、これは軽くつまんだひとつまみをひとり分とすればよい。大きな葉や実がある場合は、あらかじめ細かく砕いておく。

適当な容器にお湯を入れ（95度ぐらいで、ひとり分1カップが目安）、ハーブを入れる。そして、必ず蓋をするのが成分を引き出すコツ。普通は3～5分かけて抽出する。砂時計などがあれば便利だ。

抽出を待つ間、ティーカップにはお湯を入れて温めておくのを忘れずに。時間がきたら、茶こしを使ってカップに注ぎ入れる。これでいつでもおいしいハーブティーがいただける。

がないので安心だ。
★抽出時間
ハーブの種類によって異なるが、一般的には、花や葉の部分は3～5分、根や実などの固い部分は10分以上かける。
煮出す場合は、花や葉は短時間で、根や実は時間をかけてじっくりと抽出する。
どちらの場合も揮発成分を逃がさないように、必ず蓋をすること忘れずに。
なお、抽出に使う器具は、アルミや鉄製の器具は避ける。化学変化しない磁器、耐熱ガラス、ホウロウ、ステンレスのものなどを使うとよい。

★ポプリ用に注意
市販されているハーブには、入浴に使うポプリもある。ポプリ用は着色されていることがあり、飲んだ場合、有害なケースもあるのので、飲むハーブティーには使わないこと。



★一日3回、毎食後がベスト

ハーブティーは、飲みすぎたからといって害になることはない。というのも、ハーブの有効成分は水溶性なので、代謝の過程で分解され、尿と一緒に体外に排出されるからだ。大量に摂取しても、ムダにはなるが害になることはない。

もちろん、ムダを承知でたくさん飲む必要はないので、一日3回、毎食後といった飲み方が、いちばん合理的だろう。

★楽しんでチャレンジ!

どんなハーブにどんな効果が期待できるかは、下の表を参照してほしい。そのうえで、楽しいティータイムにするには、色や味をアレンジしてみるとよい。

市販のものには、単体ではなく何種類かをブレンドして味を整えたもの、見た目の色にこだわったものなど、楽しい気分に合わせてくれるハーブもある。

あるいは、紅茶や牛乳、カルピ

◆ハーブティーにはさまざまな市販品がある。入門としてはこうしたパッケージ品が便利だ。上は「ダイエットティー」や「リラクスティー」など、目的に応じて数種のハーブがブレンドされている（各¥515）。中は果物のエッセンスを加えた人気ハーブティー（各¥1000）。下の写真左もブレンドティー。パック状で使いやすい（各¥800）。右端の缶は紅茶とブレンドしたスリランカ産ハーブティー（¥1100）。
◆耐熱ガラス製のティーポットなら、ハーブの色も楽しめる（¥6500）。



●ハーブティーの用途別分類表

使用目的	効果のあるハーブ
朝の目覚めに	ペパーミント/マテ/レモングラス
体を温める	アンジェリカ/ハイビスカス
体を冷やす	ペパーミント/ユーカリ
ホルモンのバランス	ローズヒップ/ラズベリーリーフ
強壮	アーティチョーク/ダンディライオン/マテ
ノンカフェイン	ラズベリーリーフ/ネトル
就寝前に	ジャーマンモカミール/ベルベヌ/リンデン

スなど、身近な飲み物とブレンドしてみるのもおもしろい。自分だけのハーブティーをつくりあげるとも楽しいものだ。

◆花が持つ癒しのパワーを体系化したエドワード・バッチ博士 (©Dr. エドワード・バッチ・センター)。



欧米で流行の花療法とは？

アロマテラピーやハーブティーでは、植物の香りエッセンスや薬理効果を活用した。ところが植物には、もっと神秘的な作用があるようなのだ。

アロマテラピーとは本質的に異なる手法だが、欧米には不思議な花療法がある。イギリスのエドワード・バッチ博士（1886～1936年）が開発した「フラワー・レメディ」という手法だ。

日本ではまだホピュラーとはいえないが、一部では注目を集めている。いったいどんなヒーリングなのか？ フラワー・レメディを体系つけたバッチ博士は、ロ

ンドンとバーミンガムで医学を修め、細菌学者、外科医として20年以上も活躍していた。

しかし、患者の訴えを聞いていくうちに、心と体の全体を治療する必要性を強く感じた。現代の心身医学やホリスティックヘルスの考えを独自に見出したのである。

1930年には都会を去り、野生植物の豊かな地域で研究生活を始めた。そして、ある日、彼は、否定的な感情や不快感があるときでも、ある種の花を見ると不思議と心が落ち着くことに気づいた。

彼はちよつどそのころ、まるで経験を積んだシャーマンのような意識状態にあり、感性が、いや靈感と呼ぶべき感覚が鋭敏に冴えわたっていた。そして、植物を手にとるだけで、その植物が秘めている癒しの力を感じ取ることができたのである。

花の癒しパワーを水に移す

バッチ博士によって、花の癒しの力を取り出すユニークな方法も生みだされた。

それは、自然の水をガラスのボウルに入れ、満開期に採集された花をそのボウルに浮かべ、太陽の光の下に一定の時間置いておくだけというものだ。こんな簡単な方法で、花の癒しのパワーが水に移されるといのである。

このような方法で作られた「バッチフラワー・レメディ」と呼ばれるエッセンスは、その後、イギリス、フランスをはじめ、アメリカ、オーストラリアなど、世界中で使われるようになっていく。

使用法もいたって簡単。39種類あるエッセンスのなかから自分に合ったものを選び、一回2滴のエッセンスを、水、またはハーブティーなどに入れ、起床時、昼食前、夕食前、就寝前の一日4回、心の中でマイナスのイメージを消しながら、ゆっくりと飲むだけなのである。

また、エッセンシャル・オイルと同様に、お風呂に1、2滴ほどたらして使うこともできる。



↑39種類あるエッセンス。



●取材協力 / バッチフラワー友の会

〒216 神奈川県川崎市宮前区鷺沼1-9-22
ブルナマ・インターナショナル気付

5 フラワー・レメディ 神秘作用！ レメディは花の 実感でまじる！

●バッチフラワー・レメディの効能表

名称	効能
アグリモニー	他人にはいえない内面の苦しみに平和と明るさをもたらす
アスペン	はっきりとした原因のない不安や恐怖を克服する
ピーチ	周囲に対して批判的になったときに寛容さを取り戻す
セントーリア	意志が弱いとき、自己主張や自己実現を助ける
セラトー	自分の判断に自信が持てないとき、直感の冴えをもたらす
チェリープラム	絶望と不安で混沌とした心にバランスをもたらす
チェストナットバツズ	同じ過ちを繰り返す人に、真の学習能力をもたらす
チコリー	独占欲からくる自分本位の愛情から真の愛へ
クレマチス	夢見がちで実行力のない状態から真の創造力の世界へ
レスキューレメディ	5種類のエッセンスをブレンドしたもの。心理的な救急事態のときに使い、気持ちを落ち着かせる効果がある

自分で体験するのが いちばん！

現代科学では、フラワー・レメディがなぜ効果を出すのか、今のところまったくわかっていない。しかし、世界中で使用者が増えつつあり、着実に効果を出していることは確かな事実だ。

最初はブラシーボ（擬薬）ではないかと疑いの目で見られがちだが、子供やペットなど、暗示の効かない対象に対して、むしろ、それぞれのエッセンスの効果がはっきり出るといふ。エッセンス固有の効果は、確かにあるらしいのだ。

参考までに、エッセンスにどんな効果があるのか、代表的なものを上の表で紹介しておいた。いずれもマイナスの心理状態をプラスに転換することができる。

バッチフラワー・レメディは、なんとも不思議な花のエッセンスを使ったヒーリングだが、一度は試してみる価値のある手法だ。

花のヒーリング——そのロマンチックな響きが、なぜか心をやさしく震わせる。口コミで会員の輪が広がっているというが、それも納得できるようだ。

自分で試してみたい人は、「友の会」に連絡を取ってみるといい。

イギリスに本部があるバッチセンター公認の組織だから、親切に指導してくれるはずだ。

**エッセンスは
確実に効果がある**

日本でこの手法の紹介に努め、「バッチフラワー友の会」を2年前から主宰しているハーミア・ブロックウエイさんに話を聞いた。

「日本にフラワー・レメディを紹介するために友の会をつくって2年ほどですが、このエッセンスの効果をお確かめいただける人が着

実に増えています。欧米ではすでに何千という数の検証例があり、エッセンスの働きは確認されています。ただし、このエッセンスの効果は心理療法的なものですから、受け取る人によっては効かないという人もいます」

エッセンスは39種類あるが、どれが自分に合うのか、選ぶのがなかなかむずかしい。

「エッセンスを選んでいくプロセスそのものが、ヒーリングなんです。最初は6種類以内でいくつかのエッセンスを選び、どれが自分に合うかを確かめてください。ダウジングなどで選ぶ人もいます。確かに効果が出るかもしれませんが、むしろ、何が自分に合うのかを捜すプロセスが重要なんです。そのプロセスを通して、自分とは何か、どのような存在なのかを自分で気づいていくことが大切

なんです」

最近では、似たようなエッセンスもあるが、それらは効くのだからか？

「ええ、いろいろなものが出てくることは知っていますが、それが効くのかどうか、私にはわかりません。バッチフラワーセンターでは、バッチ博士が残したつくり方を頑なに守ってエッセンスをつくっています。新しい種類も増えませんが、つくり方は、一見、簡単ですが、花を摘む時間、摘む場所、太陽に当てる時間や場所、エッセンスのつくり方などは、博士の残した詳細な指示に即したものです。ですから、ほかのものとは違うのだとしかいえません」



◆「バッチフラワー友の会」を主宰し、フラワー・レメディの紹介に努めるハーミア・ブロックウエイさん。

6 こんんな香りグッズが 安らぎをもたらす！

香りの歴史は人類とともにあった

最近では香りに敏感な人が増え、悪臭には耐えられないとばかりに、無臭への要求も切実だ。

これはなにも現代に限ったことではない。その昔、中国の隋や唐の時代には、香料を食べて体から芳香を漂わせる「体身香」なるものがあつたという。

数種の香木を粉末にして練り、丸めた香薬がそれで、効果のほどはすばらしい。

3日間の服用で口中が芳香を放ち、5日目には体中から、そして10日目には着ている服にまで香りが移るほどだったという。

唐代の高貴な女性が、この体身香を内服したところ、排便の悪臭が、えもいわれぬ芳香に変わったという。

香りにまつわるこんな話は、歴

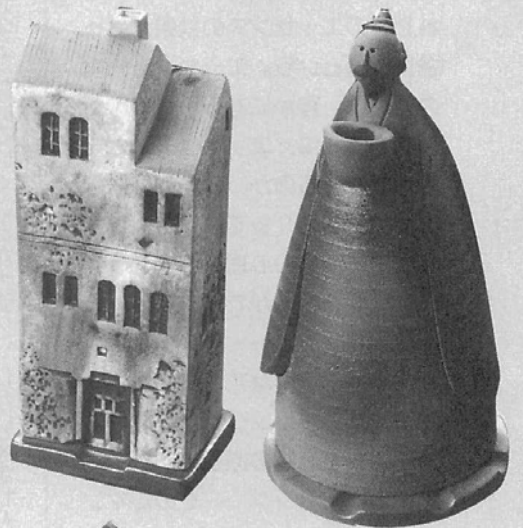
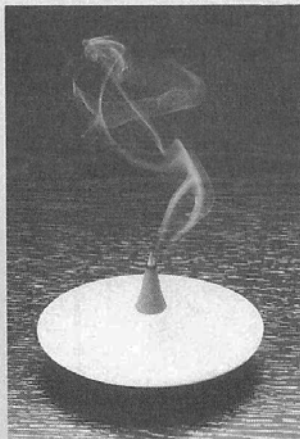
史に数多く登場する。クレオパトラはバラの香水風呂に入り(彼女が一回に使う香料は、現代のお金に換算してなんと20万円分とか)、イエス・キリストの誕生に際しては、黄金とともに乳香や没薬などの香料が贈られている。

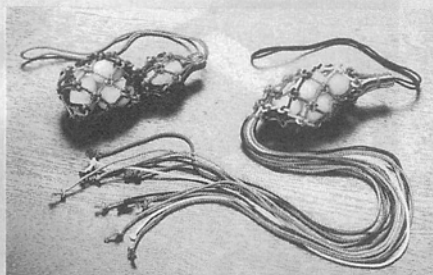
人類は香りに対してなにか特別のものを感してきたのだ。ヒンドウの神々の食べ物が香りだったという伝承、アラビアに伝わる不老長寿の丁子という香油、あるいは、神仙に通じるようになるといわれた中国の麝香伝説など……。日本にも「お香」という香り文化がある。平安の昔から公家たちは香遊びを楽しみ、それが「香道」として受け継がれてきた。

おもしろいことだが、香道では香りは嗅ぐのではない。香りは聞

↓日本の伝統である香を楽しむためには、こんなユニークな香炉がおすすめ。右は古代の中国人の姿をした「シルクロード」(¥5000)。左は煙突から煙が出るかわいらしい「ゆとり炉」(¥3500)。下は小鳥のさえずりと香りが楽しめる「せせらぎキセキレイ」。ほかにカワセミもある(¥6000)。

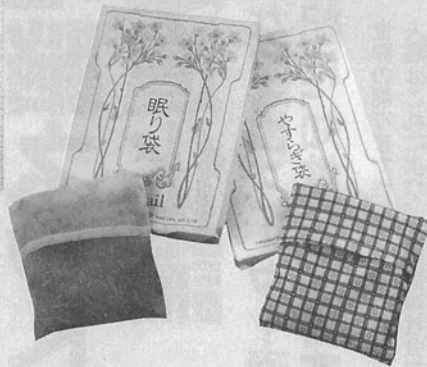
↓仏教伝来とともに始まった日本の香の歴史は、現代にまで受け継がれている。右は四季のうつろいを香りに映した「旬」。沈香をベースに10種以上の香をミックスし、それぞれの季節にあった香りになっている。2種類のお香(スティックタイプ)と香立のセット(¥3000)。右下は、同じ香でも渦巻きタイプ。1枚で2時間程度もつので、長時間、炷いておきたい場合に便利だ(10枚入りで¥1000)。また、左下のような御所車の輪を象った香立(¥1500)にコーンタイプのお香(36個入りで¥1000〜)もおしゃれ。





◆色とりどりの紐で編まれた網の中に香りの蘭玉が入っている「まゆ玉」。部屋に吊るしたり、タンスの中などに入れておく（大¥5000、小¥4000）。

◆この「やすらぎ袋」と「眠り袋」は、中にハーブを詰めたい匂い袋。ほのかな香りで、その名のとおり効果を発揮する（各¥500、ロダンセ）。



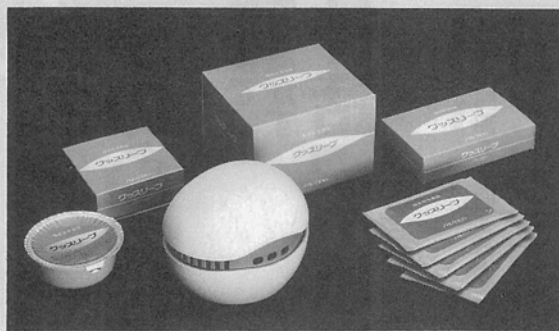
◆柘植製の塗香入れと粉末の塗香。塗香は手首などにつける香りグッズだ。携帯するときは、塗香入れを用いる（塗香入り¥4000、塗香¥1000〜）。

◆香りのパンティストッキング「Esprit de Fleurs」の秘密は、繊維に付着させた5~10ミクロンの香りカプセルにある。色香がにじみでるアイテム（1足入り¥300。鐘紡（株）発売。☎06-305-0302）

香りグッズ



◆寝苦しくなるこれからの季節には、びったりの「グッスリープ」。安らぎと落ち着きを感じさせる香りで心地よい睡眠をうながす（寝室用¥3500、詰め替え用¥1800、携帯用¥1200。（株）資生堂発売。☎0120-81-4710）



くものなのだ。これを「間香」という。
視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚
という五感のうち、匂いや

古来から人類は、香りに何かを聞いてきたのだ。

「香りグッズで神秘の扉を開けよう！」
かかわる嗅覚は、人間にとって、
繊細、かつ深層的な影響力を持つ

ている。
現代社会では、テレビやラジオ、電話や書物、コンピューターのモニター画面などを通して、言語や映像などが主要な情報伝達手段となり、視覚や聴覚から入ってくる

情報を重視している。

しかし、今、さまざまな分野で、物質偏重の価値観から精神的な価値観に転換し、行きすぎに対するバランス回復の動きが顕著になってきている。

嗅覚に対する注目も、このような大きな流れのなかで、視覚と聴覚中心の偏った現代文明が、全感覚を解放してバランスを回復し、自らを癒そうとしている動きのひとつといえるだろう。

さまざまな手法やツールがあるヒーリングの世界。興味はあるけど、どこから始めていいのかわからない人には、こうした香りのヒーリングがおすすめの手法だ。

気軽に始めることができ、しかもすぐに効果を自分で確かめることができる。そのうえに奥行きが深く、興味がつきない。

ここに紹介しているような香りグッズでも、身近に置いておくだけで心が安まる。これは立派なヒーリングだ。

そうした手軽さこそ、香りヒーリングの特徴なのだから、あなたもこれを機会に香りの世界をのぞいてみてほしい。

何気なく手にした香りグッズが、あなたの意識まで変えてくれるかもしれない。香りには、そんな神秘が隠されていることを体験してほしいものである。



●お香の協カショップ 松栄堂・人形町店

宝永2年（1705年）創業の老舗。伝統を守りつつ、香り文化のバイオニアとしてさまざまなアイテムを世に送りだしている。〒103 東京都中央区日本橋人形町2-12-2 ☎0120-230701