

健康商談室



简单易行的应激反应消除法⑧

花草茶与芳香疗法

植物的香精能让您放松身心

“アロマセラピー”的“アロマ”，意即芳香；而“セラピー”指的是治疗。也就是说，这个词的意思是指利用芬芳诱人的植物来治疗人体的身心紊乱，从而帮助人们增进健康。

那些诱人的芳香，都藏于植物的香精（精华）之中，因此，所谓进行森林浴、还有喝花草茶，都被认为是芬芳疗法的方法之一。

而香精，从实质上说，它是植物的生命能源。而这些生命能源，又有着各种各样的利用途径。

利用香精来进行的芬芳疗法，可以分为以下几种：

◆吸入法

指把香精气味吸入鼻内的方法。将5～6滴香精滴在面巾纸或是手绢上，然后将其放到鼻前吸进香味。

◆空气清新法

指在房屋一角放置一个小盆，然后倒入热水，并将香精滴入其中，从而使整个房间都充满芬芳。

◆芬芳浴法

指在浴盆里滴入几滴香精，然后浸泡在充满芬芳的热水中，从而使身心获得放松的方法。

◆芬芳按摩法

指用植物香精来进行按摩的方法。按摩时利用具有松缓作用的香精，可以使按摩效果倍增。

使心绪宁静的花草茶

花草茶，就是将那些具有药用功效的植物叶子、花瓣以及茎梗晒干后，当作茶来饮用。喝花草茶不但可以享受其芳香，同时还可以感受它们带来的辣味、苦味等令人愉悦的刺激。花草茶不但能使人的心绪获得宁静，而且还有着保健・医疗等温和的药效呢。

◆扶桑花

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑧

ハーブティとアロマセラピー

植物の精油で心身リラックス

アロマセラピーのアロマとは芳香のことで、セラピーは治療。つまり、よい香りの植物を利用して、心身の不調をなおしたり、健康増進に役立てようというものです。

このよい香りのもとには、精油（エッセンス）にふくまれています。いわゆる森林浴も、ハーブティも、このアロマセラピーの一種と考えることができます。

精油とは、いってみれば植物の生命エネルギーで、このエネルギーをさまざまなかたちで利用するものです。

芳香精油を活用するアロマセラピーには、次のような方法があります。

◆吸入

蒸気として鼻から吸い込む方法。ティッシュペーパーやハンカチに5～6滴つけて鼻に当てて用いる。

◆エアフレッシュナー

部屋の隅などに置いた小さなボールに熱湯を入れて精油を落とし、部屋中に香りを広げる方法。

◆アロマバス

お風呂のお湯のなかに精油を何滴か落とし、よい香りに包まれて心身をリラックスさせる。

◆アロママッサージ

マッサージに植物の精油を用いる。リラックス効果のある精油を用いると、マッサージ効果が倍増する。

心をしずめるハーブティ

ハーブは、薬用効果のある植物の葉や花、茎などを乾燥させたものをお茶として飲むものです。よい香りとともに、辛み、苦みなどの快い刺激があり、心をしずめる作用のほかにも穏やかな保健・医療効果を持っています。

主要利用它的花瓣。扶桑花含有丰富的维生素C，其爽口的酸味和鲜艳的红宝石色，能够增进人的食欲。

◆薄荷

薄荷的主要成分是薄荷脑。一般都是利用它的叶子，因为薄荷叶那令人爽快的香味和清凉感能够缓解胃存食和反胃、恶心等不适。另外，薄荷还有排气、发汗以及解热作用。

◆菩提树

主要是利用其花瓣和树叶。具有为感冒退烧、发汗以及利尿等作用。在欧洲，菩提树花瓣和树叶已经近乎一种常备药而备受人们的青睐。

◆马鞭草

主要利用其叶子。其香味温爽容易饮用。在我国，马鞭草自古就作为一味煎药而被人们饮用。

◆野菊(母菊、春黄菊)

母菊是将花瓣当作茶来饮用的花草茶之代表。它有着发汗和消炎的作用。

◆橙叶

指野生橙的橙叶，有促进血液循环的功效。入睡前饮用，其镇静作用可以帮助人们熟睡。

把花草茶当作茶来喝

花草茶不需要花时间熬煎，而是把它们当作绿茶或红茶来喝即可。

若是以花瓣为茶的花草茶，那么就将其放入茶杯中，直接倒入开水即可；若是以叶子为茶的花草茶，如果叶子过大，就将其撕碎后再放进壶中，然后注入开水，等上5~10分钟，待颜色和香味泡出来以后再饮用；若是叶子很小且香味浓烈的话，最好将其放入滤茶网中，然后从滤茶网上方倒开水、饮用。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康—简单易行的应

激反应消除法》〔(株) 社会保险出版社发行〕



◆ハイビスカス

花びらを利用。ビタミンCが豊富で、さわやかな酸味とあざやかなルビー色が食欲を刺激する。

◆ミント

ハッカのこと。主成分はメントール。利用するのは葉で、爽快な香りと清涼感が胃のもたれ、むかつきを解消する。また、体内のガス排出や発汗・解熱作用もある。

◆菩提樹

花と葉を用いる。カゼの解熱、発汗・利尿作用があり、ヨーロッパでは常備薬的に愛飲されている。

◆くまづら

葉を用いる。香りが穏やかで飲みやすい。わが国でも古くから煎じぐすりとして用いられている。

◆野菊(カミツレ、カモミール)

花を利用するハーブティの代表。発汗、消炎作用がある。

◆オレンジリーフ

野生のオレンジの葉で、血行をさかんにする。就寝前に飲むと鎮静作用があり、熟睡できる。

お茶と同じように飲む

じっくり煮出す必要はなく、緑茶や紅茶と同じようにして飲みます。

花を利用したハーブティは、花をカップに入れて直接お湯を注ぎます。葉のハーブティで葉が大きいものは、小さくちぎってからポットに入れて熱湯を注ぎ、5~10分たって色や香りが出てから飲みます。葉が小さいものや、色や香りが強いものは、茶こしに入れ、上からお湯を注ぎます。

[次号に続く]「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株) 社会保险出版社発行)より抜粋