

カルド綱島 12月 Aroma Class

曜日	種類	効果
月曜日	オレンジスイート × ホーウッド	●オレンジスイート 気分を明るくし、ストレスや不安を和らげ、集中力や注意力を高める。 脳内のセロトニンやエンドルフィンを刺激し、気分を安定させます。 ●ホーウッド リナロールを多く含む香りで、心を落ち着かせ緊張感をほぐしリラックスさせてくれます。 また落ち込んだ気持ちや不安感などマイナス感情から前向きな気持ちになりたいときにも役立ちます。
火曜日	ゼラニウム × ユーカリ	●ゼラニウム 自律神経のバランスを調整する効果により、ストレス性の不調に効果的です。 またホルモン分泌を調整する作用により、女性特有の症状や様々な更年期症状の緩和にも役立ちます。 ●ユーカリ ユーカリの葉に含まれるシオネールという成分は、 血行促進作用があり筋肉痛や肩こり、頭痛などの緩和が期待できます。
木曜日	グレープフルーツ × ローズマリー	●グレープフルーツ グレープフルーツに含まれる「ヌートカトン」により、 運動強度の自覚(キツイ・疲れたといった感情)を下げたり、運動中の持久力が上がるとされています。 継続的な運動による、ダイエットのサポート効果が期待できます。 ●ローズマリー ローズマリーに含まれる「ロスマリン酸」は抗酸化成分として名高いポリフェノールの一種で、 抗酸化作用からアンチエイジングへの効果が期待できます。
金曜日	ラベンダー × ティーツリー	●ラベンダー ラベンダーの主な芳香成分である酢酸リナリルとリナロールは、神経を鎮め、 心身の緊張をやわらげる効果に優れています。心と体の緊張をほぐしてリラックスしたいときにおすすめです。 ●ティーツリー 免疫調整作用があり、さらに抗ウイルス、抗菌・抗真菌作用が強い「テルピネン4オール」が 豊富に含まれているのが特徴です。抗炎症作用と強壮作用の効果も期待できます。