



アロマキャンドルや音楽でリラックスタイムを

アロマ de

ナチュラルハウスキーピング

床、壁、浴槽など、すべての掃除に

材料

- ・液体せっけん(純せっけん)25ml
- ・好みの精油20滴
- ・重曹100g
- ・クエン酸水10ml(水10mlにクエン酸一つまみを溶かしたもの)

作り方

1. 液体せっけんに精油を入れ混ぜ合わせる
2. ボウルに重曹と1を入れ、ホコホコとしたペースト状になるまで混ぜる
3. 最後にクエン酸水を入れ混ぜ、ホイップクリームのようにフワっとしたら出来上がり

使い方

バスタブや床、蛇口など浴室全般の掃除に。バスタブや蛇口にはやわらかいスポンジで、床や壁、タイルの溝はブラシでこすります。磨いている間にアロマの香りが立ち上がり、気分良く掃除に取り組めるはず。浴室使用後のケアが毎日できていれば、アロマクリームクレンザーを使った掃除は1~2週間に1度程度。

掃除道具は濡れたまま放置するとカビや悪臭を発生。見た目も癒やされません。できるだけコンパクトなグッズを選び、乾燥を意識して浴室の外に保管しましょう。



アロマクリームクレンザー

浴室は清浄な空間を保つのが難しく、風水でも最も注意しなければいけない環境の一つです。水の気が強過ぎるのです。過剰な水の気を減らすには①水気を拭き取る②窓を開け、換気扇を回して湿気を外に出す③浴室乾燥機などで乾燥を促す—さらに、雑菌が繁殖しないよう、ゴミや汚れを取り除き、清らかな水の気を感じる空間をつくりましょう。

浴室② カビと水あかに気をつける

まめな掃除で清潔感キープ

沖縄ではバスタブに入らないという人もいらっしゃいますが、

芳香浴でリラックス

換気扇は朝まで回し、湿気を外に。浴室乾燥機がある場合は、1~2時間使用するとカビの発生を大幅に抑えられます。

いきましよう。(第4週に掲載)

バスタブの芳香は、天然成分の品質のよいシャンプリーやせっけんを使ったり、アロマキャンドルなどを使って芳香浴を楽しみましょう。甘くてやわらかいイメージの香りは、リラックサ効果が高いものが多いです。ラベンダー、ゼラニウム、カモミール、マンダリンなどのやさしい香りで、良い眠りに導いて

清らかな水の気を

今回は、琉球民家から読み取った風水のエッセンスを生かし、快適な浴室空間にするための具体的な方法についてお話します。

琉球 アロマと風水で すっきり

執筆/横川明子
(アロマ空間デザイナー・琉球風水スクール「アムリタ」主宰)

という地域特性があります。カビや水あかは、こびり付いてしまふとなかなか取れず、ナチュラルハウスキーピングだけでは対応できません。頑固な汚れは、市販のカビ取り剤を使用したり、掃除のブロに依頼するなど、いったんリセットしましょう。

清浄を保つには、浴室使用後のこまめなケアが大切。バスタブに残り湯があると、温度も湿度も高くなり、よほど水は悪い気の発生源にもなります。最後の人が必ず流しましょう。せっけんカスなどはカビの増殖原因になるので、汚れを残さないよう温かいシャワーで流します。最後にタオルで浴室内を拭きあげるのが理想的ですが、毎日は大変なので、蛇口などのステンレス回りだけでも水気を拭き取ると水あか対策になります。

一日の疲れを癒やすバスタイムを楽しむのも開運行動です。観葉植物や花、ヒーリング系のゆったりとした音楽、天然アロマなどを活用し、五感で癒やされる空間づくりを。

よこかわ・あきこ / 東京都出身。マリンサファイア合同会社代表。アットアロマ社認定アロマ空間デザイナー。和来龍氏に師事し、琉球風水を学ぶ。講師のほか、琉球風水鑑定を行っている。



ホームページ <http://aromarine.jp>
ブログ <http://ameblo.jp/marine-sapphire/>