

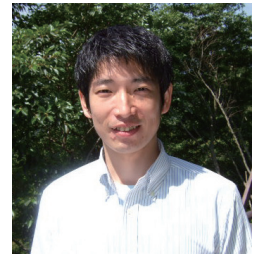
季節の フラワー エッセンス

フラワーエッセンス花図鑑が帰ってきました！



ヒース・ベッドストロー ツリー・マロウ フジ・チェリー

インディアン・バルサム ラグワート ホワイト・デッド・ネットル



東 昭史 (あずま あきひと)

アロマセラピー業界での勤務を通じてフラワーエッセンスに出会う。大槻真一郎氏に師事。植物の特徴表示をテーマに、フラワーエッセンスを研究。各地でフラワーエッセンス講座を開講し、個人セッションを行う。2007年4月、著書『花と錬金術』出版。2008年1月フラワーエッセンス3回講座開催。

第4回 「読書の秋～不眠に」

暑い夏もピークを過ぎ、ようやく過ごしやすい季節となってきました。秋といえば「読書の秋」。ずっと読みたかった本を手にも、心豊かな時間を過ごされる方も多いでしょう。ただし、あまりにも夢中になり過ぎないように要注意。睡眠不足になって、体調を崩してしまうこともあるかもしれません。今回は、そんな「読書による不眠」をテーマに、皆さまの生活をサポートするフラワーエッセンスをご紹介します。使いやすいコンポジットエッセンスから2種類を選んでみました。

オブセッション

<コンポジットエッセンス>

素晴らしい本は、私たちの心にさまざまなイメージをかき立てます。しかし、その印象があまりにも強い場合には、しばしば頭の中にイメージがこびりついて離れなくなることもあります。

小説の中のシーンが幾度もよみがえる。美しい写真が脳裏に焼きついてしまった。衝撃的な事実が書いてあるくんだり思い出されて仕方がない。いいかげん本から離れたいの、頭の中で読書をやめることができない。おかげで、いつまでも眠れない。

そんな時には「C/ オブセッション」がいいでしょう。これは夢幻に頭の中をぐるぐる回る思考に閉ざされてしまった人のためのエッセンスです。自分が陥っている状況に気づき、冷静さを取り戻すことができるように助けられます。

このエッセンスはエクストラシングルエッセンスの「インディアン・バルサム」「ラグワート」「ホワイト・デッド・ネットル」の3種の組み合わせからなります。ひとつのイメージが幾度も繰り返し思い出されるときには「イン

ディアン・バルサム」、いろいろなイメージが堂々巡りをしているときには「ラグワート」、本の世界にのめり込んでしまっているときには「ホワイト・デッド・ネットル」の、それぞれエクストラ・シングルエッセンスを使ってみるのもよいでしょう。

ユニフィケーション

<コンポジットエッセンス>

長時間の集中した読書は、しばしば心身の緊張につながります。背中を丸めて本に没頭しているうちに、気がつけば肩や背中が強張っていたり、神経が高ぶっていたりすることもあるでしょう。そのために、なかなか寝つけない。くつろぎの中ではじめて読書が、夢中になるあまり、かえって安らぎを失ってしまった。

そんな時にはコンポジットエッセンスの「ユニフィケーション」のエッセンスを試してみたいかがでしょうか。あわただしさや緊張の中で、くつろぎを見いだすことができるように助けてくれるエッセンスです。強張りを和らげることで活力が湧き、私たちを元気づけてくれるのですが、それは安らかな眠りによってもたらされるものかもしれません。

このエッセンスはエクストラシングルエッセンス「ヒース・ベッドストロー」「ツリー・マロウ」「フジ・チェリー」の3種の組み合わせからなります。「ヒース・ベッドストロー」は自分の居場所にくつろぎを見いだすことができるように、「ツリー・マロウ」は緊張をほぐし活気が湧いてくるように、「フジ・チェリー」は心身をリラックスさせてストレスを減らすことができるように助けられます。それぞれのエクストラ・シングルエッセンスも、ぜひお試しください。