

ストレスなどの要因でくずれがちな、ココロとカラダのリズム。

香り豊かなエッセンシャルオイルを上手に取り入れて、ヒーリング・ライフ始めませんか？

Sensual ロマンティックな気分になりたい時に。



イランイラン : *Cananga odorata*
官能的で甘い香りが心をリラックスさせる。
皮脂バランスを整える。



ローズオットー : *Rosa damascena*
最も優雅な香りで心を癒し、幸福感を与え、気分を高揚させる。



サンダルウッド : *Santalum album*
かゆみのある乾燥したお肌によく、冬場のスキンケアに最適。

Diet 体の中をキレイにしたい時に。



グレープフルーツ : *Citrus paradisi*
脱力や無気力な時に、気持ちを引き締める。



ローズマリーシネオール : *Rosmarinus officinalis*
頭をクリアにし、集中力をアップさせる。
血液循環を良くする。



サイプレス : *Cupressus sempervirens*
むくみやセリュライトに良い。生理痛やPMSも楽にする。

Relax ゆっくりココロを落ち着かせたい時に。



フランキンセンス : *Boswellia carterii*
気持ちがネガティブな時や、咳などの呼吸器の不調に。



ゼラニウム : *Pelargonium graveolens*
ローズにも似た上品な香りで、特に女性のホルモンバランスを整える。



ローズウッド : *Aniba rosaeodora*
気持ちをすっきりとクリアにし、憂鬱な気分を解消する。



クラリセージ : *Salvia sclarea*
生理痛、PMS、月経不順に。神経の緊張をほぐす為リラックスに。



ラベンダーブルガリアン : *Lavandula angustifolia*
不安や緊張を解きほぐし、リラックスさせる。



カモミールローマン : *Chamaemelum anthemidis nobile*
敏感肌や荒れている頭皮・お肌を穏やかに鎮静させる。



ネロリ : *Citrus aurantium* ssp. *amara*
憂鬱な気分を幸福へと変える。お肌をやわらかくする。



プチグレン : *Citrus aurantium*
ストレスによる胃の痛みや、筋肉の痙攣に。

Reflesh 気分転換したい時、元気を出したい時に。



レモングラス : *Cymbopogon citratus*
強く甘いレモンに似た香りで、感染症の予防などに役立つ。



レモン : *Citrus limonum*
気持ちをリフレッシュさせ、集中力をアップさせる。
血行を良くする。



ティートゥリー : *Melaleuca alternifolia*
大変優れた抗菌、殺菌作用で風邪の予防に。
ニキビや切り傷にも。



オレンジスイート : *Citrus sinensis*
気持ちを前向きに、楽天的にする。
皮脂の汚れを落とす。



ユーカリラディアータ : *Eucalyptus radiata*
呼吸を楽にするので風邪や花粉症に。肩こりや筋肉痛にも。



ペパーミント : *Mentha piperita*
頭をすっきりとリフレッシュさせる。呼吸を楽にする。



ベルガモット : *Citrus aurantium* var. *bergamia*
不安や緊張、気分の落ち込みを和らげる。
眠れない時にもよい。

エッセンシャルオイル活用法

アロマランプ... 上部のお皿に適量のエッセンシャルオイルと水を入れ、下から専用キャンドルで焚く芳香浴です。香りは熱を加えると、よりいっそうひきたつのでとても効果的な方法です。

アロマバス... 浴槽にエッセンシャルオイルをブレンドしたバスオイルを適量入れて入ります。湯上り後のお肌の乾燥を防いだり、湯冷めしにくいなど、また蒸気を吸うことによりオイルの効果が得られます。

アロマライト... キャンドルではなくランプの熱でオイルを蒸発させる芳香浴です。火を使わないので寝る時も安心です。

マッサージオイル... キャリアオイルで希釈すればボディーマッサージオイルとして、また、パック、ローションなどにご使用いただけます。希釈濃度は安全の為、1%以下に抑えることをおすすめします。また、肌質によってあわない事がありますので使用前のパッチテストをおすすめします。

エッセンシャルオイル

ある種の植物には、人のココロやカラダにさまざまな影響を与える自然の力が秘められています。エッセンシャルオイルとは、ハーブなどの植物の花、葉、樹木や果実などから抽出される芳香性のある100%の天然精油です。

	寝付きが悪い	元気がない	気持ちが悪く落ち着かない	緊張・ショック・パニック	短気・怒り	恐怖・不安・心配	うつ	無感動	ストレス	集中力がない	頭痛・眼の疲れ・肩こり・腰痛・筋肉痛	胃の不調・便秘・下痢	月経前緊張症・月経痛・月経不順	更年期障害	ニキビ	フケ・脱毛	デオドラント	リウマチ	咳・鼻づまり
イランイラン	●		●	●	●	●	●	●					●			●			
ラベンダー ・ブルガリアン	●		●	●			●		●		●	●	●	●	●	●	●	●	
ローズマリー シネオール		●					●	●		●	●	●	●		●	●		●	●
サイプレス		●	●	●	●	●				●			●				●	●	
ゼラニウム	●	●	●	●	●	●	●		●				●	●	●		●	●	
レモングラス		●		●		●	●		●		●	●			●		●		
ローズウッド	●		●	●		●			●				●						
グレープフルーツ		●	●	●		●	●	●	●	●	●				●				
オレンジスイート		●		●			●	●	●			●							
ペパーミント		●			●		●	●		●	●	●	●	●	●				●
クラリセージ		●	●	●									●	●	●	●	●	●	
ローズオットー				●		●	●		●			●	●	●	●	●		●	
サンダルウッド	●		●		●										●				●
フランキンセンス	●		●		●	●	●		●						●				●
カモミールローマン	●											●	●		●				
ネロリ			●	●		●	●		●			●	●	●	●				
プチグレン				●	●	●	●						●						
レモン		●						●		●	●						●		●
ティートウリー											●						●		●
ユーカリラディアータ		●						●		●	●								●
ベルガモット	●	●	●		●		●	●	●										

使用上のご注意：エッセンシャルオイルは細心の注意を払ってお取り扱いください。

- ・必ずベースオイルか水、またはぬるま湯で薄めてご使用ください。・原液は飲んだり、直接肌につけないでください。
- ・妊娠時のご使用は避けてください。・乳幼児のご使用は専門のセラピストにご相談ください。
- ・オイルはとてもデリケートです。遮光ビンに入れて冷暗所で保管してください。子供の手の届かないところに保管してください。