

エッセンシャルオイルレシピ

エッセンシャルオイル(精油)とは？

日本では精油とも言われています。
精油は、植物の花や果実の皮、樹皮、葉、種子などから抽出した
100%天然の揮発性オイル、それがエッセンシャルオイル(精油)です。
日本では、エッセンシャルオイルはアロマテラピーとして、
心身のリラックスやスキンケア、マッサージなどで利用されています。



芳香(よいかおり、よいにおい)

- ★ティッシュやハンカチにアロマオイル1~2滴を含ませて香りを吸い込む
- ★マグカップに熱めのお湯を入れて、アロマオイル1~2滴を入れ蒸気を吸い込む
- ★アロマファンやディフューザーで空気中に香りを散布する



アロマタッチ



アロマタッチテクニックは、マッサージではありません。
マッサージはもんで、筋肉をほぐしていきます。
一方、アロマタッチテクニックは、軽く触れるタッチングです。



アロマバス

全身浴・半身浴・足浴・手浴でリラックス♪
呼吸器から効率的に芳香成分を取り入れると同時に、
肌からも微量の香りの成分が浸透します。

お湯で揮発するエッセンシャルオイル(精油)の働きに、リラクゼーション、温熱効果加わることで、心身両面に対して高いアロマテラピー効果を得ることができます。 冷え症・肩こり・腰痛・浮腫みのケアに！



～ラベンダー～

心地よい穏やかなフローラルの香り
★緊張や不安感を取り除く★
★良質な睡眠が促される★
★気分をゆったりと落ち着かせてくれる★
【効能】

鎮痛・消炎・睡眠障害・心の安らぎ・高血圧 等



～オレンジ～

フルーティーな香り
★心に安らぎと元気を与えてくれる★
★免疫系への働きがけや、健胃・整腸作用もあり★
★心身のバランスを整えてくれる★
【効能】

感情バランス・鎮静作用(不安・心配)・
食欲不振・風邪 等

