

# 本物を使って正しいアロマセラピー

## 吸収のメカニズム

## 香りの経路

### 1 鼻 → 脳へ

どこでも手軽にできる芳香。  
瞬時に気分を変えたい時にオススメ♪

香りの分子が鼻の奥の嗅上皮に到達し、嗅細胞で電気信号に変換され「におい」として認識されます。自律神経系、内分泌系、免疫系をコントロールしている部分にダイレクトに働くことで身体を整えます。  
また、大脳辺縁系に直接働くので、記憶や感情にも関係します。

### 2 鼻・口 → 肺 → 全身へ

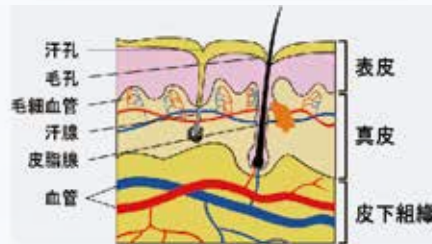
精油は飲みません!  
呼吸で取り入れましょう♪

気道から肺へ入った香り成分は、血液やリンパ液の流れに乗り毛細血管から全身へと運ばれます。

### 3 皮膚 → 全身へ

長期的な効果を望む時オススメ♪  
精油は直接肌にはつけられないので化粧品として認可された物を使用します。

香りの分子は小さいので皮膚のバリアゾーンを通過して皮膚の奥にある毛細血管から全身へと運ばれます。



## 精油の使い方

### 1 ハンカチ・ティッシュ・マスクに

肌に付かないようハンカチ、ティッシュに精油を1~2滴落とし、枕元、ポケット、カバン等に入れて。花粉症で鼻やのどが辛い時は、マスクの内側のガーゼに楊枝でとった少量の精油をつけ、精油のついた部分が皮膚に付かないように着用すると呼吸と共に香りを吸収でき症状が緩和されます。フローチ型のアロマリボンも便利です♪

### 2 乾燥したオフィスで気分転換...

約80℃のお湯を入れたマグカップに精油を1~2滴落とし、立ち上る香りを嗅ぎます。花粉症でつらい時、のどが痛い時、風邪ぎみの時におすすめです。専用の芳香器を使用すると素早く香りが広がります♪

### 3 アロマバスに...

浴槽に好きな香りを5滴まで落としてよくかき混ぜ、ゆっくりと香りを楽しんでください。

### 4 足浴に...

大きめの洗面器、またはバケツにお湯を入れ精油を1~2滴落としよくかき混ぜます。足を温めるだけで、次第にふくらはぎからひざ、全身まで温まっていきます。



アロマリボン1つ ¥500~ / 芳香器 ¥1,980~

## 精油の取扱いについて

- \*精油は変質しやすいので、柑橘系の精油なら開封後、約半年。それ以外は約1年で使い切りましょう。未開封でも約2年を目安に。  
古くなった精油はお掃除にも使えます!▶みゆげみゆげ35号をみてね♪
- \*保管する時は、直射日光の当たらないよう風通しのよい冷暗所に置きます。湿気の高い浴室等に保管するのはさげましょう。
- \*飲用しないでください。 \*直接肌につけないでください。 \*火気には十分注意してください。
- \*精油やオイル、ジェルは医薬品ではありません。香りを楽しみながら予防と健康維持に役立ててください。
- \*現在医師にかかっている方は主治医の指示に従ってください。

100%天然の香りを毎日正しく取り入れることでストレスの軽減や認知症予防、生活習慣病予防などに役立ちます。毎日の生活に優しい香りをプラスして健康生活始めましょう。

## 毎日簡単! 塗るアロマセラピー トリートメントオイル&ジェル

精油を希釈し、安心して毎日塗れる化粧品にしました!

### 海オイル/いやしの風①

#### 配合精油

ローズオットー ローズウッド 月桃  
フランキンセンス アミリス  
フェネル シダーウッド イジユ



**肌** 皮膚細胞の成長を促す作用のある精油を配合。保湿効果。しみ、しわの予防。乾燥肌の方に。

**身体** 血液、リンパの流れをよくする精油を配合。肩こり、冷え性の方に。

**心** 木や樹根の精油を配合。心を穏やかに落ち着かせる。

### 空オイル/いやしの風②

#### 配合精油

レモングラス ユーカリ ラベンダー  
シダーウッド ローズマリー  
グレープフルーツ 月桃 イジユ



**肌** 皮膚組織をひきしめる作用のある精油を配合。毛穴、お肌の引き締め。配合精油すべてに殺菌作用があり、ニキビ、吹き出物の予防に。

**身体** 消化器、呼吸器に働く精油を配合。胃腸、鼻、喉の不調、花粉症。免疫力調整。鎮痛作用のある精油を配合。筋肉痛、頭痛、肩こりの方に。

**心** スッキリ、爽やかな香りでリフレッシュ。集中力up。

\*肌、身体、心の状態によって、オイルをブレンドすることもできます。

トリートメントオイル 海/空/太陽 ¥5,200(税抜)、  
いやしの風①②③ ¥3,200(税抜)、ローズオイル ¥7,000(税抜)、  
ローズジェル ¥7,200(税抜)、月桃オイル ¥5,000(税抜)、  
月桃クリーム ¥4,000(税抜)

### 太陽オイル/いやしの風③

#### 配合精油

ネオリ セラニウム パチュリ  
アミリス ジャスミン ラベンダー  
ローズマリー 月桃 イジユ



**肌** 皮膚の新陳代謝を促す作用のある精油を配合。アトピーや敏感肌の方にも。赤ら顔。皮膚の若返りに。

**身体** 血液、リンパの流れをよくし、脂肪分解効果の高い精油を配合。むくみ、便秘、ダイエットに。

**心** 華やかなお花の精油が心に活力を。不安、無気力、元氣になりたい方に。

### ローズオイル/ローズジェル

#### 配合精油

ローズオットー



**肌** 女性ホルモンの分泌を促す作用。肌細胞の成長促進。しみ、そばかす、小じわ、たるみ改善、老化肌、硬化肌に。

**身体** ホルモンバランスを整え、子宮を強くする作用。月経痛、PMS、更年期に。ストレスによる抜け毛の予防。

**心** 不安、緊張、ショックなどで、不安定になった心を安定させる。幸福感を高める。

### 月桃オイル/月桃クリーム

#### 配合精油

月桃



**肌** 収れん作用があるので毛穴の引き締めや吹き出物に。ハリをなくしたお肌、日焼けダメージの回復に。しみ、しわ、くすみ予防。美白を目指す方に。

**身体** 殺菌、抗菌作用。口臭、体臭予防、呼吸系のケアに。抗アレルギー作用もあり、花粉症、アトピー、リウマチのこわばり、関節の痛みに。

**心** ストレスや不安を和らげ、心を落ち着かせる。不眠の方に。集中力、記憶力up。

## 悩み別 おすすめ精油

### ダイエット/むくみ

グレープフルーツ  
サイプレス  
ジュニパー  
フェネル

### 肩こり

ユーカリ  
ローズマリー  
セラニウム  
マジョラム

### 月経不順/月経痛

クラリセージ  
ローズセラニウム  
ローズオットー  
サイプレス

### 頭痛

ラベンダー  
ペパーミント  
ローズマリー  
カモミール

### 目の疲れ

ベルガモット  
ラベンダー  
マジョラム  
ローズオットー

### 美肌/美白

月桃  
フランキンセンス  
ローズオットー  
セラニウム

### 不眠

カモミール  
ラベンダー  
アミリス  
ベルガモット

### 冷え性

ジンジャー  
マジョラム  
ローズマリー  
サイプレス

### 便秘

オレンジ  
フェネル  
イヨカン  
レモングラス

痛みや不調のお悩みは、  
この精油におまかせ!!

### 更年期障害

イランイラン  
ネオリ  
ローズオットー  
ベルガモット

### 風邪のひき始め

ユーカリ  
ティートリー  
バイン  
ペパーミント

### 花粉症

ユーカリ  
ティートリー  
月桃  
北山杉

### リラック

いい香り~と  
感じた精油は  
不思議と今の心  
と身体にピッタリ♪  
おためしあれ♪

