

「お肌も心も潤う、アロマハンドトリートメント」

☆No. 1☆アロマセラピーとは？

芳香植物(ハーブ)から、蒸留法や圧搾法などによって抽出された、100%天然のエッセンシャルオイル(精油)を使って、芳香を嗅いだり、体に塗ってトリートメントをしたりする自然療法のことを言います。

日本語では、芳香療法と訳されます。

☆No. 2☆心に働きかける、香りのパワーとは？

実際に、香りはどうのように私達の心や身体に働きかけてくれるのでしょうか？

香り(におい)は、単に心地良さや不快感を与えるだけでなく、私達の身体にも大きな影響を与えています。

☆No. 3☆香りを見つけてみましょう♪

- 心地良い・幸せと感じる香り・・・
- 不快を感じる香り・・・
- リラックスできる香り・・・
- リフレッシュできる香り・・・
- 懐かしい香り・誰かを思い出す香り・・・

☆No. 4☆香りを使って、トリートメントオイルを作ってみましょう(^^)♪

用意するもの・・・遮光瓶 ・ 植物オイル(スイートアーモンドオイル、グレープシードオイル、ホホバオイル等)
ビーカー(量が量れるもの) ・ 精油

今日の私のレシピ _____ トリートメントオイル

作り方のポイント ①精油は何種類混ぜても問題ありませんが、入れる数滴(濃度)に気を付けましょう。

(足りなければ足すという感じで)

②使用前は毎回瓶を軽く振りましょう。(分離していることがあります。)

今日の作成トリートメントオイル

・アーモンドスイートオイル(10ml) ・精油と滴数(全部で2~10滴を目安に)

☆No. 5☆注意事項

- ・天然=安全ではありません。
- ・作成したものは冷暗所に保管して3週間を目安に使い切りましょう。(防腐剤が入ってない為)
- ・違和感がある時は使用を中止しましょう。体調や気分により合わない場合があります。
- ・小さなお子様や妊婦の方は使用する精油に注意が必要です。

☆No. 6☆今日お持ちした精油一覧(10種類)

- ・ラベンダー・・・リラックス、殺菌、抗菌、刺激が少ない ㊟
- ・ゼラニウム・・・女性ホルモン活性、保湿、しわ、たるみ、肩こり ※少量使用 〇
- ・ローズマリー・・・リフレッシュ、消化機能促進、毛穴ひきしめ、肩こり、筋肉痛 ㊟
- ・ペパーミント・・・殺菌、抗菌、消化機能促進、記憶力促進、肌ひきしめ、肩こり、筋肉痛 ※少量使用 ㊟
- ・クラリセージ・・・女性ホルモン活性、リラックス、生理痛緩和、保湿 ×
- ・イランイラン・・・女性ホルモン活性、幸福感、脂性肌、夫婦仲を良くする、リラックス ※少量使用 〇
- ・ローズウッド・・・保湿、リラックス、しわ、たるみ 〇
- ・オレンジスイート・・・殺菌、リフレッシュ、気持ちを前向きにしてくれる 〇
- ・レモン・・・美白、記憶力促進、毛穴ひきしめ、消化機能促進、 〇
- ・グレープフルーツ・・・ダイエット、美白、脂性肌、リフレッシュ ㊟

世田谷区玉川3-29-14 T/CUBE. 101(コヤマドライビングスクール、スターバックス近く)

Therapy salon R's アールズ二子玉川 田邊 礼江子(たなべ れえこ)

<http://www.rsaroma.com> tel 03-6805-7557 mail rt@u-applause.com

アロマセラピートリートメント、各種講座、ヨガ、YOSA を扱っております。

お気軽に遊びにいらして下さい♪お待ちしております！