



# あなたは“アロマセラピー”を どんな時に、誰に対して、 どんな方法で、使用しますか？

香りを嗅ぐだけではありません。入浴、手浴、足浴、坐浴、トリートメントや塗布、うがい、湿布・・・さまざまな方法で行えるアロマセラピー。良質な精油を選び、禁忌事項を守り、適切な用量で、適切な使い方をする。効果的&安全なアロマセラピーを行いましょう！



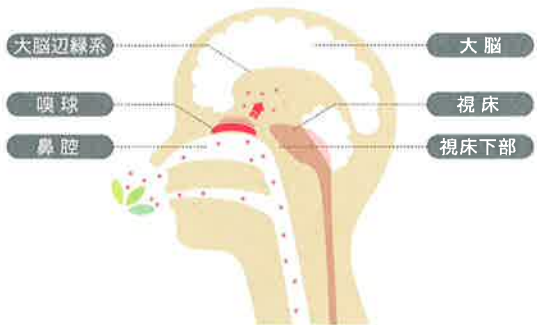
### アロマセラピーとは？

ハーブなどの芳香植物から抽出した成分(精油)に含まれる薬理効果を利用し、脳や細胞を通して、身体だけでなく精神にも働きかけ、その人本来が持っている自然治癒能力を高める療法のこと。

## 心と身体に働きかける“精油”

### 鼻から脳へ

精油の芳香分子は、鼻の奥にある嗅上皮の粘膜に付着し、その情報が嗅神経細胞を経て脳の嗅球へ、さらに大脳辺縁系から視床下部へと伝えられます。視床下部へ伝えられた情報は「自律神経系」「内分泌系」「免疫系」へと作用し、私たちの心身にさまざまな影響を及ぼします。



### 肺から血液中へ

芳香分子は鼻・気管・気管支を経て肺胞に取り込まれ、肺の粘膜から毛細血管を通じて血液中に入り、全身へ運ばれ各組織に作用します。吸入した精油成分は約5分後には血液中に検出されることがわかっています。



### 皮膚から血液中へ

精油成分は分子量が小さく、容易に皮膚から吸収されます。毛穴や汗腺からも吸収され皮下組織へと浸透し、毛細血管やリンパ管を通じて体内に入った成分は血液中に入り、全身へ運ばれます。成分の吸収速度は分子量の大きさによって異なりますが、塗布後15~20分で血液中に精油成分が検出されます。



## Aroma Recipe ~ 免疫力 ~

アロマレシピ

数種類の精油を組み合わせることで相乗効果が！ブレンドオイルでアロマ効果をパワーアップさせましょう。

**お薦め精油** 精油選びのポイント **■ 免疫強化、抗ウィルス、抗菌、抗炎症作用のある精油**

- ティートリー
- ラベンダー
- タイム・リナロール
- パルマローザ
- ミルラ
- ユーカリ
- ローズマリー・シネオール
- カモミール・ジャーマン
- フランキンセンス
- ローズウッド
- ラベンサラ
- ニアウリ
- クローブ
- ペパーミント

これらの精油を2~3種類組合せ、芳香浴や吸入、うがい、アロマバス、トリートメントとして活用しましょう。

※精油は、植物の芳香成分を凝縮したものです。100%天然だから安全ということではなく、なかには刺激の強いものもありますので、必ず事前に注意事項を確認し、安全に楽しくアロマセラピーを行いましょう。妊娠中や病気療養中の方は特に注意してください。