イランイラン

ストレスや精神的苦痛・不安などを 緩和する働きがあります。 抗うつ作用や神経強壮作用なども 期待されていて 落ち込んだときに 気分転換や気持ちを前向きに

切り替える手助けになります。

〈使いかた〉 お風呂に2~3滴垂らす



http://www.wellba.com/AROMA/oils/photo2/ylang.jpg

ユーカリ

気分をすっきりさせたり リフレッシュ効果で意識を しっかりとさせたり 集中力を高める効果があります。 煮詰まってしまった時や 精神疲労時の気分転換に最適です。

> 〈使いかた〉 2~3滴垂らして深呼吸する

お手に取ってくださりありがとうございます

今回は、様々な気分に合うアロマを 9種類紹介していきます。

ジュニパーベリー

落ち込んだときや 前向きに取り組みたいときに 役立ちます。

頭をクリアにしてスッキリさせ 集中力アップの効果があります。

> 〈使いかた〉 入浴後に足先から 太ももに向かってマッサージする





https://horti.jp/6039

ゼラニウム

抗うつ作用があります。 鎮静作用や抗不安作用などが 期待されています。 自分で感情のコントロールが 上手く出来ないと感じている時など に適しています。

> **〈使いかた〉** ゼラニウム油とユーカリ油を混ぜ 水に垂らしてタオルを絞って冷湿布 として使用する



http://bananokotoba.com/geranium/

ティートリー

シャープで清潔感のある香りに リフレッシュ効果があります。気持ちが沈んでいるときに 気分転換に効果的です。

香りが頭をスッキリとさせて 集中力や記憶力アップに役立ちます。

> 〈使いかた〉 アロマディフューザーなどで 部屋に香らせる。 キャンドルで香らせるのも〇K。



レモン

気持ちが落ち込んだときなどにも 効果的です。

心をリラックスさせて 安定させる効果があるので リフレッシュして気持ちを 集中したいときに優れた効能を 発揮してくれます。

〈使いかた〉

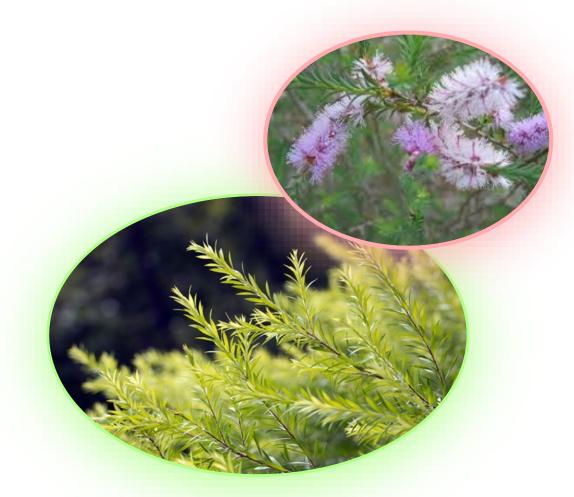
白湯に数滴たらし飲む前に香りをかぐ。



ローズマリー

頭をリフレッシュさせる働きがある 精神の安定に効果が期待でき ストレスや感情の乱れで 落ち着かないときに役立ってくれる。 無気力なとき、自信喪失なとき、 やる気を失いがちなとき におすすめです。

> 〈使いかた〉 アロマディフューザーやアロマス トーンで部屋に香らせる。またはお 風呂に垂らす。



http://gensun.org/wid/31857

ペパーミント

イライラや興奮を落ち着ける作用 があります。

また、元気や前向きさを 取り戻す効果があります。 鎮静と覚醒の両作用で 心のバランスをとり 精神安定効果が期待できます。

〈使いかた〉

お風呂の床に一滴たらしてからシャワーを浴びる。ティッシュに一滴たらしてゆっくり吸い込む。



http://f.hatena.ne.jp/a-ki/20090506124349

いかがでしたか?

自分に合ったアロマは見つかりました か?

気になったアロマがあったら 隣においてあるしおりに垂らしてみて ください♪





https://felice-kaori.com/article/8681

オレンジスイート

安眠を促すアロマオイルです。 リフレッシュやリラックス効果が あります。

不安や緊張、ストレス、 うつ状態から解放されて 気分を前向きにする効果も 期待できます。

〈使いかた〉 アロマディフューザーや アロマストーンで部屋に香らせる

