

# アロマの香りで

# 自律神経・ホルモンのバランスを

# 整えましょう!

眠れない、首や肩がこる、頭痛、イライラ、気分が重い、不安、吹き出物が出るなど、身体や心の不調にはストレスが原因の場合もあるようです。メデイカルアロマセラピーでは、精油(IIエッセンシャルオイル)を使って、自律神経とホルモンのバランスが整い、ストレスモードからリラククスモードに変えることが出来ます。日頃からストレスを感じている方は、是非試してみてください。

※治療の妨げになる場合もありますので、通院中、投薬中、妊娠中などの方は、専門家にご相談ください。



医療・介護専門臨床メデイカルアロマセラピー  
アグライア代表 玉野 純子

## オススメオイル!!

ストレスで疲労した脳に



イライラ、興奮して眠れなくなる、途中で目が覚める

真正ラベンダー  
オレンジスイート

頭がモヤモヤ、スッキリしない

ユーカリラジアタ  
染みとおるようなスーッとした森林系の香り  
ペパーミント

ネガティブに考えてしまう

サイプレス  
すがすがしい松のような香り  
レモン

完璧にこなさないと気が済まない

ベルガモット  
柑橘系のすがすがしい香り  
ローズウッド

呼吸が浅く感じられ息苦しい

ベンゾイン  
バニラのような甘い香り  
オレンジスイート

寝ているときに歯ざしりや寝言が多くなった

ネロリ  
苦みとほんのり甘い優美なフローラル系の香り  
プチグレン  
葉を揉んだときの青臭い香り

### 超簡単アロマ活用術



- 吸入 マグカップなどに熱湯を注ぎ、精油を1~3滴垂らします。蒸気と一緒に吸い込んでみましょう。花粉症の季節もおすすめ。
- バスタイムに! 塩やはちみつなどに精油を1~3滴くらいたらし浴槽に入れる。
- 睡眠促進に! コットンやティッシュに精油を1~2滴たらし、枕のそばに置いたり、挟んだりする。

ホームページにも情報を掲載しています。