

# アロマタッチテクニックで使われるエッセンシャルオイル

## ストレスマネージメント

---



### ◎ アースリズム

心の平安と精神のバランスを高めるブレンドオイルです。  
暖かくウッディーな香りは心を落ち着かせ、精神のバランスを整える助けをしてくれます。  
一番初めに使い、背骨にそっと垂らした後、心臓のチャクラとコンタクト。



### ◎ ラベンダー

鎮静効果をもたらし、ストレスを和らげるオイルです。  
身体と精神の緊張をほぐし、リラックスした状態へと導いていきます。

## 免疫サポート

---



### ◎ ティートリー（メラルーカ）

抗感染症、抗ウイルス症に優れていて、免疫系を活性化して自然治癒力を高めてくれるオイルです。  
心と身体を強壮して沈んだ気持ちと免疫系を引き上げ、意欲や活力を取り戻していきます。



### ◎ オンガード

強力な殺菌効果があり、免疫力をアップさせるブレンドオイルです。  
有害な細菌やカビ、ウイルス、風邪やインフルエンザなどから私たちをプロテクトしてくれます。

## 炎症反応

---



### ◎ アロマタッチ

筋肉をリラックスさせ、組織の炎症を和らげ、血液の流れを促進するブレンドオイルです。  
血液の循環を高め、傷ついた組織を癒すと同時に筋肉痛、こり、けいれんが軽減するように助けます。



### ◎ ディープブルー

痛みを和らげ、体の奥に浸透し、その働きを維持するブレンドオイルです。  
筋肉痛、腰痛、肩こり、骨、関節、神経など慢性的な痛みや不快感のあるところに優しくなじませると、ひんやりと心地よい癒しを感じることができます。

## ホメオスタシス（自然治癒力を高める）

---



### ◎ ワイルドオレンジ

エネルギーや活力を与えるオイルです。  
抗酸化力に優れており、気分を高め、ストレスが原因で起こす不安をコントロールします。  
神経性の症状や緊張を和らげます。



### ◎ ペパーミント

意識をはっきりさせ、精神力や気力を高めるのに役立つオイルです。  
心と筋肉の緊張が和らぎ、消火器、呼吸器へ作用し、鎮痛作用もあります。  
さらに抗菌効果で心身共に活性化し自然治癒力を高めます。