

アロマテラピー

精油とは



アロマテラピーとは

植物から抽出された精油（エッセンシャルオイル）を使った健康療法。
療法と言っても、病気やけがの治療の意味合いではなく、
健康作りや癒しのために用いられる。
ハーブティーの香りや生きた植物の香りでも
アロマテラピーが可能。

精油って？

精油とは、植物の花・葉・果皮・樹皮・根・種子・樹脂、などから抽出した有機化合物の集合体である揮発性の芳香物質。

ハーブの葉をこするとする香りは、
葉の裏にある香りの詰まった油胞というカプセルがつぶされることによって精油成分が蒸発するため。

様々な薬理効果があり、
それぞれの植物が持つ香りにもその効果が含まれている。
精油は、植物が生き延びるエネルギーの集合体と捉えることも出来る。
水には溶けない性質を持ち、アルコールとオイルに溶ける。

お間違いなく！

精油（エッセンシャルオイル）とアロマオイルは別物です。

エッセンシャルオイルは、植物から抽出された有効成分を含む揮発性のオイルですが、雑貨店などで売られているアロマオイルは化学香料を含むものも多く存在します。

まったく違うものなので、気を付けましょう。



考える間もなく働きます

植物の力が凝縮された精油は、
鼻から吸収されて脳に直接届きます。
効くか効かないか考える必要もなく、
速やかに全身に行き渡っていきます。

あなたが気付かない間に、
アロマセラピーされていることもありえるのです。



あなたはどんな精油を使っていますか？

正しく学んで、正しく使いましょう。



アロマテラピー

あなたを優しく癒す植物療法。
毎日の暮らしに
取りいれてみましょう。