

D16 ラベンダー リラクサー 【リラックス】

LAVENDER RELAXER

おなじみ、ラベンダーの香りを生かした、リラックス用ブレンド。鎮静作用に優れます。

ラベンダー トゥルー、マンダリン、パチューリ、サンダルウッド、カモミール・ジャーマン

D17 フォレスト フレッシュ 【森林浴】

FOREST FRESH

オリエンタルな森林浴のイメージ。京都のお寺の香りという説も。気持ちやすっきり落ち着くブレンド。

フランキンセンス、ラベンダートゥルー、パチューリ、タンジェリン、ローズウッド

D18 スプリング ガーデン 【春の到来】

SPRING GARDEN

落ち込みかけた心を救い上げてくれる春の陽光。かぐわしいお花の香りがする、贅沢ブレンドです。

オレンジ、サンダルウッド、ゼラニウム、パチューリ、ローズ、イランイラン

D19 ハピネス 【幸福感】

HAPPINESS

光感作注意

さわやかさと甘さがほどよくブレンドされた、幸福感をもたらす香りです。

グレープフルーツ、オレンジ、ローズダマスク、フランキンセンス、イランイラン

D20 チアーズ！ 【乾杯～！】

CHEERS!

皮膚刺激注意

チアーズは英語で「乾杯！」の意味。気持ちを明るくハッピーにして、心とからだの免疫力を高めます。人が集まる場、パーティーやお食事会にもピッタリです。

タンジェリン、シナモン、クローブ、サイプレス、ジンジャー

D61 ソウル・ヒーリング 【魂の癒し】

SOUL HEALING

太古から大木に宿る精霊が、古くからの魂とこころの傷を癒してくれる、そんなイメージのウッディー調です。

フランキンセンス、ひのき、サンダルウッド、シダーウッド、アンジェリカ、ガルバナム

D62 セルフ・エスティーム 【自尊心】

SELF-ESTEEM

光感作注意

自分を尊重し、自己信頼=自信をサポートしてくれるスピリチュアル・ブレンド。さわやかな柑橘系のなかにも、どっしりとしたコア(核)が感じられるでしょう。

グレープフルーツ、ベルガモット、ライム、サンダルウッド、ティートリー、パルマローザ、ローズウッド、メリッサ

D-SET1 芳香浴用ブレンド お試しセット

5種類の芳香浴用ブレンドを少量(0.5ml程度)ずつセットにしました。はじめての方にオススメです！

ラベンダー リラクサー、フォレスト フレッシュ、ハピネス、スプリング ガーデン、チアーズ

～アロマセラピーについて、
もっと知りたくなったら～

E-Conception 教育部門 INTA 国際ナチュラルセラピー協会では、「アロマデザイナー講座」をはじめとする様々な通信講座を提供しています。

<http://www.inta-j.org/> Email: info@inta-j.org



<http://www.e-conception.org/>

E-Conception

芳香浴用精油ブレンド

Diffuser Blend



説明書

Let's enjoy Aromatherapy!

イー・コンセプションのオリジナル 精油ブレンド(アロマオイル)をご購入いただき、ありがとうございます。芳香浴用精油ブレンドで、アロマの世界を満喫していただけるようアロマセラピー情報を簡単にまとめました。どうぞご活用ください。

芳香浴用 精油ブレンドとは？

いわゆる「アロマオイル」です。

お風呂用の精油ブレンドという意味ではありません。芳香浴とは「香りを楽しむ」…つまり「香りを楽しむこと」アロマセラピーの基本ともいえます。

精油単体で香りを楽しむこともできますが、

E-Conception では目的に応じて心地よくまた効果が期待できるオリジナル・ブレンドをご用意しました。心身の状態を整えると同時に、お部屋の雰囲気づくりに一役買ってくれます。

E-Conception の高品質エッセンシャルオイルを利用した、ピュア精油 100%のブレンドをお楽しみください。

芳香浴用 精油ブレンドの使い方

アロマポットや電気拡散器（ディフューザー）を使用して、空気に拡散した香りを楽しむのが一般的です。

アロマポットやディフューザーをお持ちでない方は、こんな方法も…。ぜひ、お試しください。

ティッシュに1～2滴たらして、枕元に置く

お湯を入れたコップに1～2滴たらして。

コットン（脱脂綿）に1～2滴たらして、持ち歩く

よくある質問と回答

Q) 皮膚につけてはいけませんか？

皮膚につけることもできますが、注意が必要です。このシリーズは「芳香浴」を目的として開発されたものなので、肌への刺激性・光感作（精油を皮膚につけたあと直射日光に当たるとシミの原因となる）のある成分も含まれます。

マッサージやアロマバスにご使用になる場合には、キャリアオイルなどに低濃度で希釈し、必ずパッチテストをしてください。

Q) 「キャリアオイル」って、何ですか？

スイートアーモンドオイル、ホホバオイル、マカダミアオイルなどの植物から抽出された油のことです。アロマセラピーでは精油を希釈する媒体（キャリア）となるため、キャリアオイルと呼ばれています。お料理用の植物油に似て無臭に近く、精油を皮膚内に浸透させてくれます。

Q) 「低濃度」って、何滴ですか？

キャリアオイルに対する精油の濃度（割合）なので、何滴とは表現できません。皮膚に塗るアロママッサージでは精油濃度2～3%程度が適当とされます。「低濃度」とは、それより少なく、1%以下を意味しています。

小さじ1杯（5ml）のキャリアオイルに対して、精油1滴が濃度1%に当たります。（覚えちゃいましょう）

Q) パッチテストって、何ですか？

皮膚の反応具合を試すテストです。キャリアオイルに希釈された精油ブレンドを少量とって、二の腕の内側など目立たないところに塗って、24時間様子をみます。かゆみやヒリヒリ、湿疹などの反応が出なければ、使っても安心、と判断します。

Q) 「アロマバス」にも利用できますか？

はい、できます。が、精油（ブレンド）を直接お湯に滴下すると皮膚刺激の原因となります。必ず、乳化剤に溶かしてから、お湯に溶かしこみましょう。**E-Conception** 「アロマバスベース」（乳化剤）をご利用ください。

《アロマバス オススメレシピ》（2回分）

・アロマバスベース 小さじ1杯

・キャリアオイル 小さじ1杯弱

・精油（ブレンド）20滴

Q) 「アロマ香水」の作り方を教えてください。

アルコール（無水エタノールが理想的）に精油ブレンドを加えるだけ。9ミリのアルコールに対して1ミリ（20滴）ほどの割合がオススメです。冷暗所で2～3週間ほど寝かせると、香りが練れてきます。

芳香浴用 精油ブレンド プロフィール

D11 シトラス フレッシュ 【気分爽快】

CITRUS FRESH

光感作注意

日本人好みの柑橘系フレグランスでお部屋をリフレッシュ。リビングやオフィスの気分転換に。

オレンジ、ゼラニウム、レモン、マンダリン

D12 スリープ 【快睡眠】

SLEEP

心地よい睡眠のために。甘みのある落ち着いた香り。

ラベンダー、オレンジ、サンダルウッド、イランイラン、マジョラム

D13 メディテーション 【瞑想】

MEDITATION

ボディとスピリットの統合に。心を鎮めて、ハートとマインドを明晰にします。

シダーウッド、フランキンセンス、サンダルウッド、アンジェリカ ルート、ペティパー

D14 ブレスイージー 【快呼吸】

BREATH EASY

皮膚刺激注意

炎症を抑えて呼吸器系をスッキリさせるブレンド。風邪や咳、気管支炎、喘息に。芳香浴の他、キャリアオイルやジェルに混ぜて胸・背中に塗ってもOK。

ラベンダー、レモン、ペパーミント、ユーカリ