

アロマの効能

- フローラル系
 - ・感情全体のバランスをとってくれ、心を落ち着かせてくれる
 - ・疲労感、無気力やストレスといったマイナスの心理状態を緩和
例) ラベンダー、ローズゼラニウム 等
- ウッド系
 - ・やる気や自信を喪失した心を明るく前向きな心にしてくれる
 - ・感情を溜め込んでしまう人の自己表現をサポートしてくれる
例) レモングラス、フェンネルスイート 等
- ハーブ系
 - ・自分への自信や肯定的な気持ちを取り戻してくれる
 - ・気持ちを安定させ進むべき道を見出すサポートをしてくれる
例) パイン、ニアウリ 等
- 柑橘系
 - ・疲れや落ち込みを取り除き、気持ちを高めて元気づけてくれる
 - ・落ち込んだ心を癒し、明るく前向きな気持ちに導いてくれる
例) レモン、グレープフルーツ 等