



CONTENTS

はじめに 2

PART 1 家の中をさりげなく上質にするアロマ

ワザワザしないアロマ習慣	8
ワザありアロマで香るお掃除	9

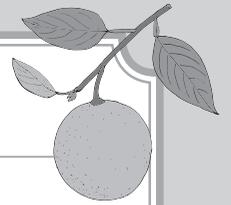
PART 2 わたしをさりげなく上質にするアロマ

香りで決まるアナタの印象	16
からだのニオイはアロマにお任せ	16
時間で選ぼうアロマのチカラ	20
子どもや家族をアロマでサポート	24

PART 3 わざわざやってみる、ワタシを磨く上質アロマ

目指せ！ 素肌美人	28
いつ触れられてもいいんです！	30
トラブル別、化粧水のレシピ	31
キャリアオイルでしっかり保湿	34
もうひと踏ん張りのアロマケア	38
アロマでUP！ 女性ホルモン	40
ホルモンの乱れはすべてを乱す！	43
男性だって更年期対策	46
健やかな老年期を迎えるために	48
ええことなしのリンパ詰まり	49
女性の敵！ セルライト!!	53





PART 4 アロマライフを始める前に知っておこう

1. アロマセラピーとは 62
2. アロマセラピーにつながる香りの歴史 68
3. アロマセラピーのメカニズム 77
4. 安全のための注意事項 85

PART 5 精油のお話いろいろ

イランイラン	108	パチュリー	130
オレンジ・スイート	109	パルマローザ	131
カモミール・ローマン	110	フェンネル・スイート	132
クラリセージ	112	プチグレン	133
グレープフルーツ	113	ブラックペッパー	134
サイプレス	115	フランキンセンス	135
サンダルウッド	116	ベチバー	136
シダーウッド・アトラス	117	ペパーミント	137
シトロネラ	118	ベルガモット	138
シナモン・リーフ	119	マージョラム・スイート	139
ジャスミン・アブソリュート	120	マンダリン	140
ジュニパー・ベリー	122	ユーカリ・グロブルス	141
ジンジャー	123	ラベンダー	142
ゼラニウム	124	レモン	143
ティートリー	125	レモングラス	144
ネロリ	127	ローズ・オットー	145
パイン	128	ローズウッド	146
バジル・スイート	129	ローズマリー	147

あとがき 149

参考文献一覧 151

