

はじめに

「アロマテラピー」と聞くと、アロマライトやディフューザーに自分の好きな植物の精油を入れて、香りでリラクセスするだけと思われるかもしれませんが。

実際、香りを空气中に拡散する「芳香浴」として楽しませられている方が大多数だと思います。私も友人のアロマセラピストのお宅にお邪魔するまでは、「芳香浴」として楽しんでいるだけでした。

しかし、友人宅の洗面台に、手作りの「ローズ」や「ラベンダー」の精油でできた美容液が置いてあるのを見て驚きました。アロマテラピーの精油を使って化粧品が作れるの？ 植物の力だけで肌が美しくなるの？ 当時の私はそう思っていました。また、後日、その友人宅でアロマトリートメントを受けたところ、その日の夜はいつもよりも熟睡できました。

その後、友人に教わったとおり、自分で精油とスイートアーモンドオイルを混ぜて、足の裏からふくらはぎまでトリートメントをすると、目覚まし時計が鳴る前に目が覚めるようになりました。しかも、

眠気もなくスッキリと目覚められました。アロマテラピーは、もしかしたら、ものすごく身体に良いものなのかもしれない……と、漠然と思い、その数カ月後にはアロマトリートメントの専門学校の門を叩いていました。

それ以来、私はアロマテラピーの魅力にとりつかれ、その2年後の2011年には、隠れ家サロン「アロマサロンフェリーチェ」を主宰するまでになりました。

ストレス社会と呼ばれる現代社会では、多くの人々が、過度な緊張や疲労から、「不眠」「生理不順」「便秘」「肩こり」「頭痛」「うつ状態」に悩まされています。

また、女性は年齢を重ねるにつれて「しわ」「シミ」「たるみ」「全身の乾燥」「女性ホルモンによる不調」など、いろいろな悩みが出てきます。

アロマテラピーの最大の魅力は、1種類の精油でそれら複数の悩みにアプローチができることです。それは香りが脳を介して、自律神経系、ホルモン系、免疫系にアプローチできるからです。精油の薬理効果で、それぞれの乱れたバランスを整え、心身の不調を整えていきましょう。

本書では、精油の使い方として香りを嗅いでリラックスする方法を紹介するとともに、サロンにい

らっしゃるお客様や、講座の受講生のみなさまが、アロマテラピーを日常生活でどのように活用し、実際にどんな変化があったかを書いていきたいと思えます。