

CONTENTS

はじめに

第1章 アロマテラピーとは

アロマテラピーとは？

精油の使い方、気をつけなければいけないことはありますか？

アロマテラピーはどのようにして身体に伝わるのですか？

精油はどのように嗅ぐのですか？

最初はなんの精油を買ったらよいのですか？

精油をどこで買ったらよいのですか？

第2章 アロマテラピーの美容への活用法

100%天然の精油でないという意味がない？

精油の価格はどうやって決まる？ ローズはどうして高いの？

精油はどのようにして使うのですか？

精油の香りの種類はどのように分けられますか？

精油はどのようにブレンドしたらよいですか？

香りの強弱を考える

手作り化粧品の魅力

ローズジェルとの出会い

私が実感しているローズジェルの効果

アロマ化粧水

肌質別に適した精油

30

32

34

40

42

44

46

49

51

55

57

アンチエイジングクリーム

ローズのシミケア導入美容液

第3章 アロマセラピーで健康になろう

ホリスティックに作用するアロマセラピー

つらい頭痛を緩和するには

肩こりを改善するには

目の疲れを緩和するには

便秘、下痢を緩和するアロマ腸セラピー®

婦人科系の不快な症状に

PMS（月経前緊張症）を緩和するには

月経困難症を緩和するには

更年期障害

下肢静脈瘤の改善には

風邪予防に有効な精油

車酔いに有効なのは

スポーツ前後に使えるアロマセラピー

認知症

最後のお別れ

大切な家族にこそアロマトリートメントを

第4章 アロマセラピーをメンタルに生かす

脳に0.2秒で伝わる精油

いつも闘争心むき出しの私が、心が穏やかになった

その日の体調や年齢により、欲する香りが異なる

心身症・うつ病を緩和するアロマセラピー

集中力を高めたいとき、やる気を起こしたいときには

睡眠の質を高めるアロマセラピー

眠れないとき

緊張や不安を取り除きたいとき

スポーツ選手のメンタルコントロール法

深い悲しみ・強いストレス

病院でも使えるアロマセラピー

第5章 自分をワンランクアップするためのアロマセラピー

アロマスプレーでワンランクアップの女性をめざそう

アロマスプレー以外の使い方

初心者が最初に揃えておくとよい精油5本

第6章 アロマセラピストとしてのこだわりと今後の展望

初対面の方と瞬時に信頼関係を作る香りの力

サロンのこだわりは6つ

私の身体のメンテナンス

今後の展望

アロマ腸セラピストの育成

おわりに

参考文献