

# アロマセラピーのある生活



# 目次

アロマセラピーの歴史

植物はどの部分に含まれる？

精油はどう作られるの？

精油の様々な働き

# アロマテラピーってなに？

- 香りの持っている力
- ホリスティックな自然療法



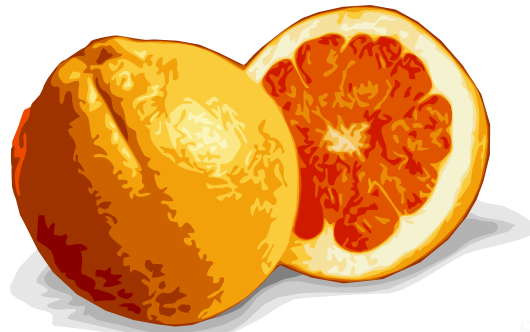
キーワードは  
「精油」

# アロマセラピーの歴史

- 古代からあった芳香の知恵
- 西洋医学とアロマセラピー
- 現代のアロマセラピー



# 植物はどの部分に含まれる？



果皮



花・葉・茎



木部や樹皮

# 精油はどう作られるの？

- 水蒸気蒸留法（ラベンダー、カモミール）
- 圧搾法（オレンジ、グレープフルーツ）
- 溶剤抽出法（ローズ）
- 油脂吸着法（ジャスミン）

# 精油の様々な働き

- 1種の精油に多種の効果
- 心身への作用
  - 鎮静作用
  - 鎮痛作用
  - 消化と食欲の増進
  - ホルモン調整作用
  - 去痰作用
- 皮膚への作用
- 細菌やウィルスなどに対する作用

