

## アロマセラピーオイルの使い方

アロマセラピーは、癒しと療法のために薬用植物のエッセンシャルオイルを使ったアートであり科学です。

### エッセンシャルオイルはどのように働くのか？

脳に最も直接的に働きかける方法は、鼻の嗅神経を通すことです。嗅神経は唯一外の世界と直接つながっている神経です。呼吸して吸い込んだものはすべて内分泌系へとつながる辺縁系に直接入っていきます。内分泌系は恒常性（体の中のバランス）を司るホルモンを分泌し、生命維持に必要な様々な機能を保持しています。このシステムは、いかに精神と体がつながっているかということでもあります。アロマセラピーでは香りのパワーを使って直接心と体に働きかけます。高品質なエッセンシャルオイルは、他のどの自然のものや化学的に作られたものとも違った相互作用をもたらします。

### ハレプレのアロマセラピーブレンドについて

エッセンシャルオイルは、ほとんどが蒸留され植物の最も純粋な形を表しています。このことから、私たちはオーガニックもしくは自然の中で持続可能なかたちで育った植物で作られたオイルのみを使っています。私たちはオイルをブレンドするときにはマントラを唱えていて、そのオイルには愛と意図が注がれています。

エッセンシャルオイルはとてもパワフルで、少量でも長く続きます。私たちの販売しているアロマセラピーオイルは、キャリアオイルにエッセンシャルオイルをブレンドしています。この方法が癒しの恩恵を受けるには最適な方法です。

### どのようにアロマセラピーオイルを使うか

いくつか私たちのお気に入りの使い方をお教えします。

- 手の平に1滴垂らして、手を擦り合わせてから、匂いを吸い込みます。寝る前にピースフルナイトを使ったり、瞑想の前にサットヴァを使ってみましょう。
- 好きなときにいつでも1、2滴を髪につけて楽しめます。
- 鼻の下に1滴つけます（もしくはボトルの蓋を開けて蓋の匂いを吸い込みます）。午後に元気を出すために、クラリティーをデスクの上に置いておきましょう。
- お風呂に数滴垂らします。
- 足や手、全身に塗ります。お風呂で使うか体に直接使います。エッセンシャルオイルは皮膚を通して血液の流れに入ります。
- ディフューザーを使うか、熱いお湯に数滴垂らすかして、蒸気吸入に使います。タオルで頭を覆って水蒸気を吸い込みましょう。これはビューエルを使うのに適した方法です。

### **アロマセラピーオイルのお手入れの仕方**

しっかりと蓋を閉めて、冷暗所で保存します。直に熱や火に当てて使わないようにします。お子様の手の届かないところに置きましょう。