The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

アロマ編 2

アロマセラピーのながれ

日本で販売されている多くの精油は
「雑貨扱い」のため
「治療」に使えるほど
「高品質」なものは少ない

皮膚への直接の塗布や、服用はお薦めしません。

精油の特徴

- ①香りを放つ（芳香性）
- ②空気中に蒸発する（揮発性）
- ③油脂に溶けやすい（親油性・油溶性）
- ④有機化合物
- ⑤光や熱、酸素で変質

精油の役割

- ◆香りで昆虫や虫を引き寄せて、子孫繁栄（誘引作用）
- ◆害虫や害鳥の苦手な香りを発して寄せ付けない（忌避作用）
- ◆有害なカビの発生や増殖を防ぐ（抗菌作用）
- ◆精油を蒸発させて暑さから身を守る（冷却作用）
- ◆人間のホルモンと同じような情報伝達作用

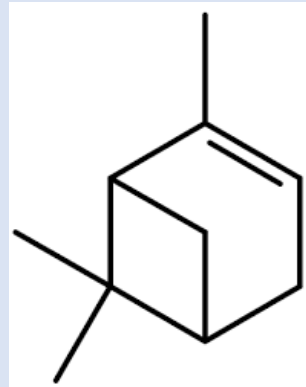


エッセンシャルオイルは、
数十から数百の有機化合物（炭素を含む化合物）の集まり

αピネン (モノテルペン炭化水素)

抗菌作用 抗炎症作用
強壮作用

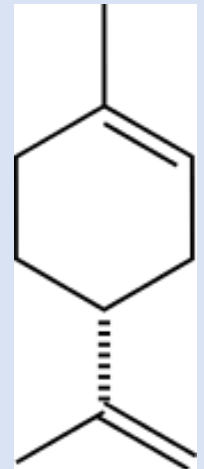
フランキンセンス
ブラックペッパー
サイプレス
ジュニパー



リモネン

抗菌作用 組織再生作用
消化促進作用 食欲増進作用

全ての柑橘系
フランキンセンス
ミルラ
ブラックペッパー
レモングラス



成分を構成する要素は O 酸素 C 炭素 H 水素

人体の主要元素 O (65%), C (18%), H (10%), N (3%) 窒素

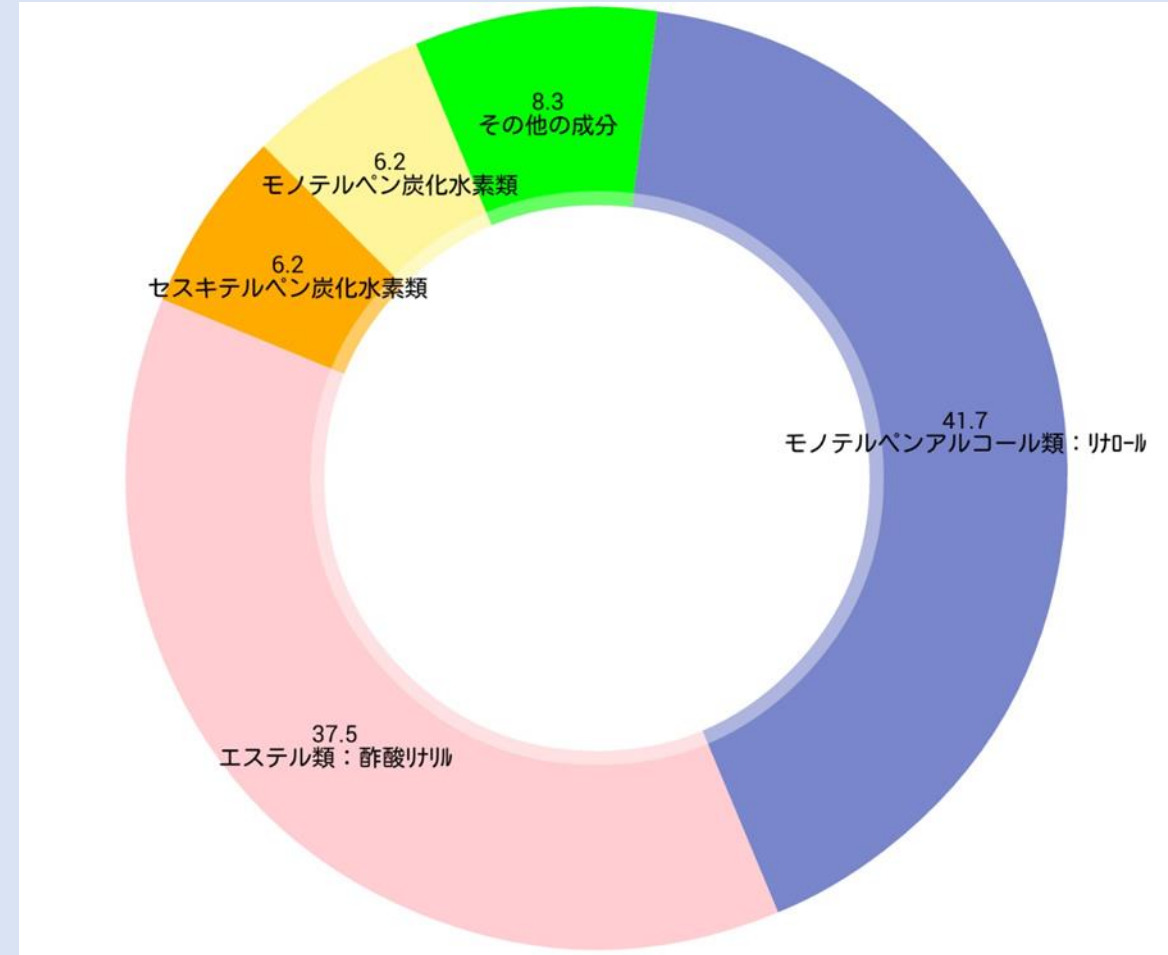
有機化合物とは??

エッセンシャルオイル（精油）に含まれる成分と作用

- ◆ テルペン類・・・消毒作用、鎮痛、抗炎症作用・・・ α ・ピネン、カンファン、リモネン
- ◆ アルコール類・・・殺菌、加温作用・・・メントール・リナロール、テルピネン・4オール
- ◆ フェノール類・・・殺菌作用（刺激を含む）・・・オイゲノール、チモール
- ◆ アルデヒド類・・・鎮静作用（刺激を含む）・・・ゲラニオール、シトラール
- ◆ エステル類・・・鎮静作用、抗炎症作用・・・酢酸リナリル、
- ◆ ほかにラクトン類、ケトン類、オキシド類など

これらの成分たちの複雑な組み合わせがさまざまな作用を作り、アロマセラピーの効果を生み出しています。

薬効・効能とは？



リナロール・・・抗菌、抗ウイルス、抗真菌、免疫賦活、鎮静
酢酸リナリル...神経系の鎮静、血圧降下、鎮痛抗炎症
セスキテルペン炭化水素...抗炎症、抗アレルギー
モノテルペン炭化水素・・・抗菌、抗ウイルス、抗炎症、血流促進、去たん



ラベンダー・・・14kg

レモン...75個

ペパーミント・・・1.3kg

精油選びのチェックポイント

- ◆100%天然の精油である
- ◆合成香料が使われていない
- ◆遮光瓶に入っている
- ◆原料植物の学名、抽出部位、抽出方法などが記載
- ◆信頼がおけるブランド
- ◆輸入元や製造元が記載されている
- ◆**雑貨の精油は使わない**

