



陰陽五行アロマ占い  
カウンセラー  
養成講座

陰陽五行アロマ  
カウンセラー 編 44

# dōTERRA Sourcing



ドテラのエッセンシャルオイルは  
45カ国より調達、うち半数以上は  
発展途上国

96%を独占契約



Arborvitae



Peppermint



Roman Chamomile



Cedarwood



Grapefruit



Hawaiian Sandalwood



Cardamom



Vetiver

Clary Sage

Cypress

Helichrysum

Petitgrain

Orange, Lime, Tangerine

Copalba

Bergamot, Lemon

Ginger, Ylang Ylang, Geranium, Clove, Cinnamon Bark

Melaleuca (Tea Tree), Geranium, Ginger

Frankincense

Jasmine, Neroli

Douglas Fir

Manuka

Eucalyptus



Siberian Fir



Lavender, Melissa, Rose



Laurel Leaf, Juniper Berry



Oregano



Spikenard, Wintergreen



Spearmint



Lemongrass



Melaleuca (Tea Tree)



**Certified** — ドテラ認定の  
**Pure** — 純粋な  
**Tested** — 十分な検査を経た  
**Grade** — 品質等級



# エッセンシャルオイルの使い方



## 使い方

1、芳香・ディフューズ

2、塗布

- ・希釈して塗布➡広い範囲  
敏感肌  
乳幼児

- ・直接塗布➡ 効能効果は受け取りやすい  
手軽・使いやすい

3、摂取

- ・飲み物や料理に
- ・カプセルで飲む
- ・舌下

## 芳香

鼻から脳へ

鼻から肺へ

ボトルから直接香りをかいだり、ハンカチやティッシュにたらし  
てかいだりする。

ディフューザーを使って、部屋全体に拡散する。

- ・気持ちに作用します。  
リラックス・リフレッシュ
- ・空気を洗浄
- ・気道を広げます

## 塗布

皮膚から血管へ

原液を直接皮膚に塗ることができます。

足裏もおすすめ。体の柔らかい部分や子どもには  
ココナッツオイルなどで薄めて塗布が良いでしょう。

(化粧品の許可あり)

- ・皮膚から吸収され20分で  
身に効果全があります。
- ・免疫をサポートします。
- ・痛みやかゆみを和らげます。

## 摂取

口から消化管へ（経口摂取）摂取可と認められたものだけ！

水になどの飲み物にたらし、または

カプセルに入れて摂取する

焼き菓子やドレッシングなど

お料理にも活躍（食品添加物の許可あり）

- ・口や喉に効果があります。
- ・消化器系をサポートします。
- ・免疫をサポートします。

# ラベンダー *Lavandula angustifolia*

心地よい香りでリラックスタイム

- 抽出部位: 花/葉
- 抽出法: 水蒸気蒸留法
- 香り: ハーブとフローラルの軽やかな香り

《こんなときに》

- 日常のスキンケアに加えてうるおいをアップ
- 不安な気分有的时候に、こめかみや首元に
- 穏やかな気持ちで眠りに就きたいときに

塗

香

# ドテラ 精油

## ラベンダー

### 使い方

- お風呂に5滴まで入れることができる。
- 手に一滴とり香りを楽しみます
- ケガややけどの消毒に使える。
- ゆっくり眠るお手伝いができる。（首肩周りに塗る）
- 頭痛・肩こりなどの時に、患部に塗る
- かゆみ止めとして塗る
- 虫よけ効果あり。

\* \* \*

- 安眠・鎮静作用・殺菌作用・
- 鎮痛効果があります。

\*妊娠中（初期）の方は使用しないでください。（化粧品）





## レモン *Citrus limon*

フレッシュな香りで明るい気分

- 抽出部位: 果皮
- 抽出法: 低温圧搾法
- 香り: さわやかでフレッシュ、柑橘系の香り

《こんなときに》

- お部屋にディフューズし、気分をリフレッシュ
- キッチンカウンターやステンレス製品のお掃除に
- 水や飲み物、料理などに加えて

食 香

# ドテラ 精油

## レモン

### 使い方

- ・手に一滴とり香りを楽しむ
- ・水（120ml）に一滴落として飲む
- ・お肉やお魚に1滴
- ・焼き菓子やドレッシングを作る際、数滴入れる
- ・室内や生ごみの除菌にスプレーを作る

\*\*\*\*

- ・消化を促し胸やけ、消化不良を緩和して、消化器の働きをサポートします。
- ・冷えやむくみをケアして毒素を排出する。

（食品添加物）

## ペパーミント *Mentha piperita*

清涼感あふれる香りで、気分爽快

- 抽出部位: 全草
- 抽出法: 水蒸気蒸留法
- 香り: さわやかな清涼感のある香り

《こんなときに》

- 気持ちをスッキリさせたいときに、柑橘系オイルやフランキンセンスと一緒に
- シャンプーやマッサージオイルに1滴加えヘッドスパ
- ドテラココナッツオイルに1滴垂らして気になる箇所に

塗

香

# ドテラ 精油

## ペパーミント

### 使い方

- ・手に一滴とり香りを楽しむ
- ・頭痛・肩こりなどの時に、患部に塗る
- ・鼻づまりなどがある時、鼻に塗る
- ・マスクに一滴つけると呼吸が楽に
- ・発熱の時足裏に塗る
- ・ヘッドマッサージ 頭痛の緩和

\* \* \*

- ・殺菌効果・血行促進・集中力アップ
- ・眠気解消
- ・皮膚に塗ると体感－4度

\*妊娠中の方、高血圧の方は使用しないでください。

(化粧品)

