

# アロマの香り



## ラベンダー(シソ科)

- \* 気持ちを華やかにし前向きにします
- \* 周囲を慈しむ余裕を持たせてくれる



## バラ(バラ科)

- \* 気持ちを華やかにし前向きにします
- \* 周囲を慈しむ余裕を持たせてくれる



## カモミール(キク科)

- \* 心を温め、知らぬうちに勇気づけてくれます
- \* 眠れない夜にもやさしく穏やかに働きかけます



## ジャスミン(モクセイ科)

- \* 悲観的になりそうな気持ちを明るくしてくれる
- \* あらゆる間隔を敏感にします

## ネロリ(ミカン科)

- \* 気持ちを明るくしたり幸福な眠りを誘います
- \* 肌は心に移す鏡。肌の若返り効果もあります

## ゼラニウム(フウロソウ科)

- \* 気持ちを元気づけるのに役立ってくれます
- \* 皮脂のバランスを取る効果があります



## ペパーミント(シソ科)

- \* 集中力をつける働きがあります
- \* 興奮した感情を冷まし精神的疲労に効果的