

花果
×
aroma and green Egonoki

アーユルヴェーダとアロマ

- 1.各体質に合った精油
- 2.アロマの楽しみ方
- 3.アロマの選び方

ヴァータ



vata まったりブレンド

イランイラン
ローズウッド
ベチバー

【他にオススメの精油】

温

湿

甘

酸

ハーブ系	バジル ローズマリー
柑橘系	オレンジスイート ベルガモット
フローラル系	ローズ ラベンダー
エキゾチック系	サンダルウッド パチュリ
樹脂系	フランキンセンス ベンゾイン
スパイス系	ブラックペッパー ジンジャー
樹木系	ユーカリ サイプレス

ピッタ



pitta なごみブレンド

ラベンダー
カモミール・ローマン
サンダルウッド

【他にオススメの精油】

冷

乾

甘

苦

ハーブ系	ペパーミント レモングラス
柑橘系	マンダリン
フローラル系	ネロリ ローズ ジャスミン
エキゾチック系	イランイラン
樹木系	ティートリー

カパ



kapha かるやかブレンド

オレンジスイート
ジンジャー
ユーカリラディアータ

【他にオススメの精油】

温

乾

辛

渋

ハーブ系	ローズマリー マジョラム
柑橘系	レモン グレープフルーツ ベルガモット
スパイス系	ブラックペッパー
樹木系	ティートリー ジュニパー サイプレス

アロマの楽しみ方

1. アロマワックス缶の香りを楽しむ

朝活中に/家事や仕事の合間に/お休み前に

2. アロマストーンやティッシュなどに好きな精油を1~2滴垂らして香りを楽しむ

その日の体調や気分にあった精油がだんだんわかるようになってきます。

自分の体質に向く香りがイマイチなときは、他の体質に向く精油の香りがしっくりくることも。



3. 好きな香りでトリートメントオイルを作る

【材料】 ボディ用10ml

キャリアオイル(お手持ちのものでもok) 10ml

※体質別のオススメ

ヴァータ・・・セサミ油(太白ゴマ油)

ピッタ・・・グレープシードオイル

カパ・・・スイートアーモンドオイル

好きな精油 計2滴 ※光毒性がある精油に注意！

【作り方】

ビーカーにキャリアオイル10ml、精油を加えて混ぜ、容器に移す。

作ったものは1か月を目安に使い切る。



アロマの選び方

1. ラベルに

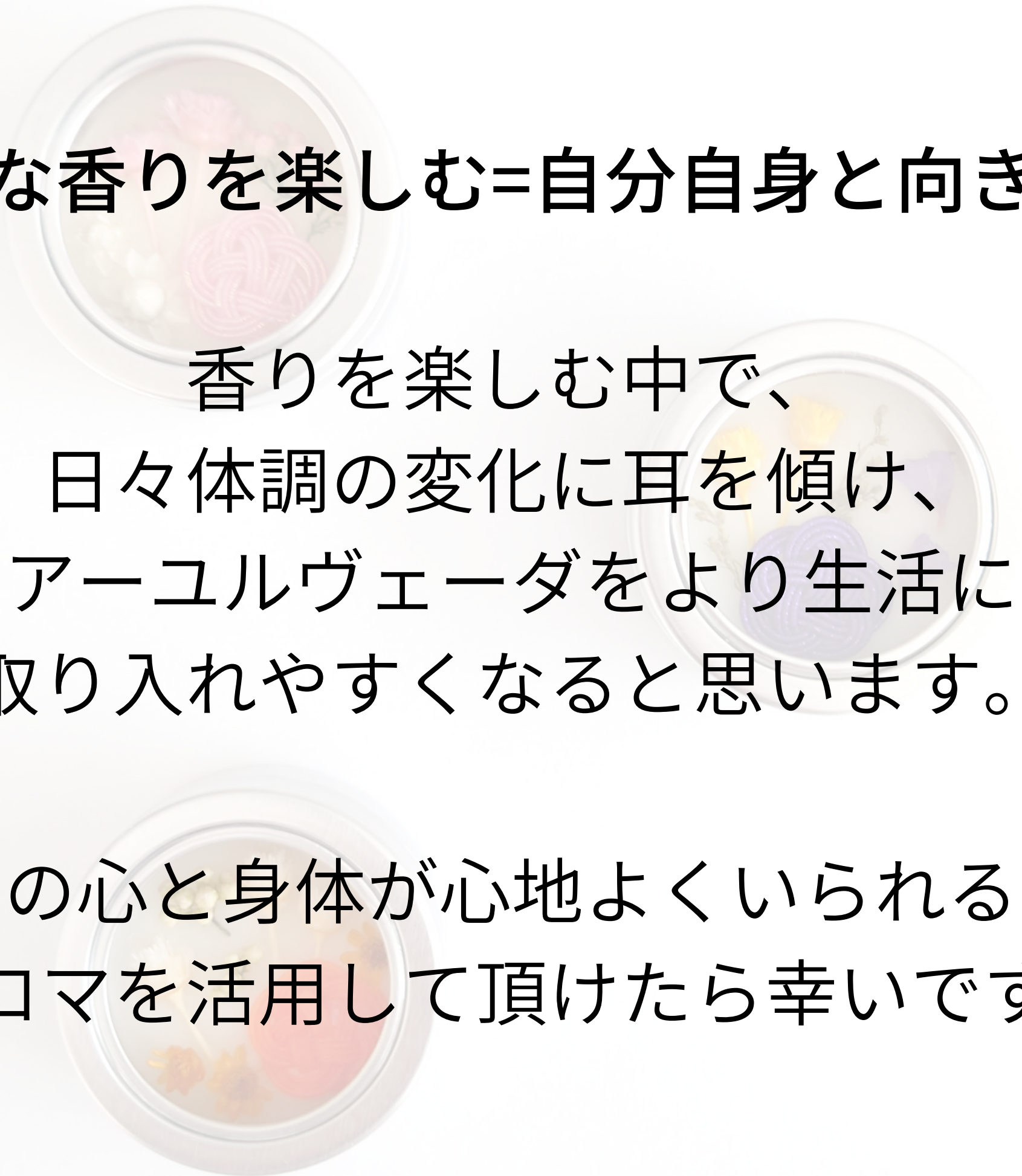
【精油/エッセンシャルオイル(essential oil)】
と書かれたものを使用する。

2. たくさんの種類を楽しみたい場合や、
気になる香りは少量タイプを購入。→1ml or 3ml

3. まずは、柑橘系やフローラル系など
取り入れやすいものから。

ちょっと挑戦してみたいなという香りは
好きな香りと組み合わせるのがオススメです。





【好きな香りを楽しむ=自分自身と向き合う】

香りを楽しむ中で、
日々体調の変化に耳を傾け、
アーユルヴェーダをより生活に
取り入れやすくなると思います。

皆さまの心と身体が心地よくいられるように
アロマを活用して頂けたら幸いです。