

香り で リラックス



鼻から入った香りは自律神経のバランスを整え、
抗ストレスや疲労感軽減、疲労からの回復作用など、
さまざまな薬理効果を発揮します。

気持ちや体調がすぐれない時は香りの力を借りてみて。
お風呂や寝室でリラックスするのにぴったりです！

前向きな気持ちに
なりたい時

オレンジ・レモン
グレープフルーツ
ローズ



疲労回復
ストレスを軽減したい時

ラベンダー・サンダルウッド
ネロリ・カモミール



気持ちよく眠りたい時

ラベンダー
イランイラン



鼻や喉の調子が悪い時



ペパーミント
ユーカリ

