

コロナ疲れの「心」と「身体」を整えてあげたい。

精油とハーブの ブレンドガイド

コロナ禍により、多くの人がこれまで経験したことのないストレスを
知らず知らずのうちに溜め込んでしまっていることでしょう。
そんなストレスから心と身体に不調を訴えるクライアントの声が
セラピストのもとにはたくさん届いているはずです。
行き場のない不安は今しばらく続きそう——。
でも、セラピストならこう思うはず。
「私が、アロマとハーブで癒してあげたい！」
第2特集では、そんな時にこそ活かしてほしい
心と身体が元気になるブレンドレシピを紹介します！

写真◎漆戸美保

今、求められる
植物の力

精油



Recipe01 “マスク肌荒れ”のための
アロマビューティーオイルブレンド

Recipe02 木漏れ日の中の滝を感じさせ
呼吸がラクになるバスオイル

Recipe03 香りを感じて、整える。
女性の心と身体に響くブレンド

精油

Recipe04 新しい日常へ！心を前向きにする
日本産ブレンド精油

Recipe05 日本の森を散歩しているよう。
深呼吸したくなるアロマブレンド

Recipe06 天然アロマ香水・アロマパルファンで
心も身体もリフトアップ！

Recipe07 シンプルなのに万能！
「免疫力アップブレンド」&「抗菌チンキ」

ハーブ

Recipe08 今欲しいのは、
心と頭に効く「花」のハーブ

Recipe09 料理を楽しみつつ身体ポカポカ
色と香りで癒すスパイスミックス

スパイス

ハーブ



スパイス

