



漢方薬局
美遥

中医学に基づく体質チェックシートで選ぶ 漢方アロマオイル作り

漢方薬局で使用しているチェックシートで体質を選び ご自身に必要な**気血水**に関係するブレンドアロマオイルと**五臓六腑**のトラブルに効果的なブレンドアロマオイル**2種類**を作りますか？

症状に効果的な精油を厳選しバランス良くブレンドした精油をご自身で選んだ精油ブレンドをホホバオイルに混ぜるだけ！体質別にこだわらず香りやトラブル別で選んだり、ご自身のオリジナルの組み合わせで選ぶことも可能です



中医学とアロマセラピー？

アロマセラピーには人間の持つ感覚や自然治癒力を呼び起こしてくれる作用があり、ハーブという共通点で中医学と結びついています(西洋医学も中医学の知恵を活用させていただいています)

人間を自然の一部と考える中医学と100%天然の植物から抽出された精油の力で心と体を本来の状態に導くお手伝いとなるはずです。

※参考資料「中医アロマセラピー家庭の医学書」「スピリットとアロマセラピー」

その1「気血水オイル」20ml

=体質別のマッサージオイル
自身のセルフマッサージに使用できます。

ex「気虚オイル」:

体力を補いエネルギーがみなぎる精油ブレンド:オレンジ、ゼラニウムなど

新陳代謝を良くし疲れ、冷えを改善するのに効果的

その2「五臓六腑オイル」10ml

=各タイプの不調に効果的な精油ブレンド。
気になる時に気軽に塗れるロールオン容器は持ち歩きに便利です

ex「肝タイプ(木)」自律神経、運動神経のトラブルなどを引き起こしやすい方に！

ストレスを和らげ、コリから解放できる精油:ベルガモット、カモミールなど

ワークショップ内容 90分

①体質(「気血水」と「五臓六腑」)のチェックシートご記入

②体質シートに基づく養生方(30分)
＜美遥 国際中醫師 井手明美＞

③体質オイル選び 2種類
＜精油療法士 西本 香織＞

④ブレンドオイル作り
体質別ブレンド精油をホホバオイルで希釈します
ご自身で容器に入れて出来上がり！

⑤ご自身のオイルを使ってセルフマッサージの方法やフリクションオイル(ロールオンオイル)の効果的な塗り方などをお伝えします。

⑥終了 お疲れさまでした！！
ご自宅でのケアにお役立て下さい。

日時：2019年11月10日(日)
15:00~16:30

場所:美遥薬局

料金:6,000円(税込)

講師:Kaori(西本 香織)

IFA PEOTセラピスト(精油療法士)

& 国際中醫師 井手明美

気血水 アロマブレンド

	気虚	気滞	血虚	瘀血	陰虚	痰湿
精油	オレンジ・コリアンダー・パチュリ・イランイラン・ゼラニウム	ベルガモット・ローマンカモミール・ラベンダー・ペパーミント・ローズマリー	ラベンダー・イランイラン・ゼラニウム・マージョラム・ローズマリー	フランキンセンス・ダマスクローズ・ローズマリー・レモン・サイプレス	ベチバー・ローズ・ゼラニウム・サンダルウッド・フランキンセンス	ジュニパー・シダー・サイプレス・グレープフルーツ・ユーカリ
詳細	体力を補い(補気)、体に力みなぎる精油のブレンド	高いリラックス効果(理気)と皮膚のトラブルの再生に役立つ精油ブレンド	気を補うオイルをベースに血も補うことができ(補血)、さらに体に栄養を与える精油	血液の流れを良くする(活血化瘀)作用の精油ブレンド	熱を冷まし(補陰)、体の水分を保持する作用のある精油ブレンド	水はけを良くするデトックス効果(利湿)が高く余分な水分を排出する精油ブレンド
タイプ	気の働きがうまくいかず代謝が悪くなった状態(疲れやすい/冷え/風邪をひきやすいなど)	ストレスで気の巡りが悪くなり滞っている(イライラ/不安感/自律神経失調/肩こり/肌荒れ/胃腸障害)	血液不足による体の栄養不足(不眠/冷え性/貧血/肌のかさつき/髪に元気がないなど)	血の流れが悪く血行不良、生活習慣病との関わりが深い(眼の下のクマ、シミ/頭痛/肩こり/月経不順、月経痛)	体内の熱を冷ますことができず潤いが不足し、熱い症状が出やすい(のぼせ/ほてり/落ち着きがない/喉の渇き)	代謝が悪く過剰な水分が溜まっている(むくみ/体のだるさ、重さ/雨の日などの体調不良)

①気血水アロマブレンド

ボディオイルとして
全身マッサージに使用

チェックシートで
ご自身にぴったりの
2種類のオイルを作りましょう！

②五臓六腑アロマブレンド

いつでも使える
ロールオンタイプ

五臓六腑 アロマブレンド

	肝(木)	心(火)	脾(土)	肺(金)	腎(水)
精油	ベルガモット・カモミール・グレープフルーツ・マンダリン・ラベンダー	ジャスミン・ローレル・ラベンダー・イランイラン・スパイクナード	フェンネル・マージョラム・フランキンセンス・ペパーミント・パチュリ	サイプレス・クラリセージ・パイン・ユーカリ・フランキンセンス	シダー・ゼラニウム・ジンジャー・ジュニパー・サンダルウッド
詳細	気の巡りを良くしストレス解放に効果的な精油ブレンド	血の流れを良くし心を落ち着かせ、循環と促進、不安感を取り除く精油	消化吸収を助け体力をつけ、心身をニュートラルにする精油	体の浄化機能を高め免疫力を高める精油	体内水分やホルモンバランスを調整する精油
タイプ	自律神経、運動神経トラブルに関与しやすくストレスの影響を受けやすい、肩こり、イライラ、目の疲れ、月経トラブル	循環器、大脳など、神経の細やかさから悩みすぎたり心配ごとが多い	消化器、胃腸トラブル、吸収力低下からの体力低下、便秘	呼吸器、皮膚バリア機能が弱っている。風邪をひきやすい、肌弱い、肌荒れ	むくみ、だるさ、ホルモン、免疫系トラブル、老化による症状や冷え、代謝の衰えに

※参考資料: 中医アロマセラピー家庭の医学書「スピリットとアロマセラピー」「アロマテックテ・アルケミー」