

dōTERRA emotional aromatherapy™



オイルの選び方

- このチャートを使って今の気分をチェックして下さい。
- あなたが必要としているエッセンシャルオイルブレンドを選んで下さい。（今の気分に必要なオイルは1つとは限りません。）エッセンシャルオイル化学は複雑なもので、個人へのオイルの働きも様々ですので、上記のチャートで一致した植物のドテラのシングルオイルを使用し、オイルの使用法を自分流にアレンジしてみるのも良いかもしれません。



オイルブレンドの使用法

- ディフューズして香りを楽しんで下さい。
- 手の平に1~2滴を垂らしてこすり合わせてください。その手を鼻に当て、深呼吸をして下さい。（目にオイルが付かないように気をつけて下さい。）
- 希釈して首の後ろや手首、心臓付近などのアロマセラピータッチポイントへ塗布してください。
- お肌が敏感なお子様には、就寝前や起床時にキャリアオイルで希釈してから足の裏に塗布してください。
- 数滴をボディーローションやオイルと混ぜてマッサージして下さい。