アロマの注意事項

精油が心と身体に作用する経路

パッチテスト

使用法として、肌に接触する可能性のある場合には、事前にパッチテストを行います。

①植物油を１滴、耳の後ろや肘の内側につけて１２時間おきます。
②反応がなければ、精油を加えた植物油をもう一度同じ場所に付けて、さらに１２時間様子をみます。
③反応がなければ、テストは終わりです。

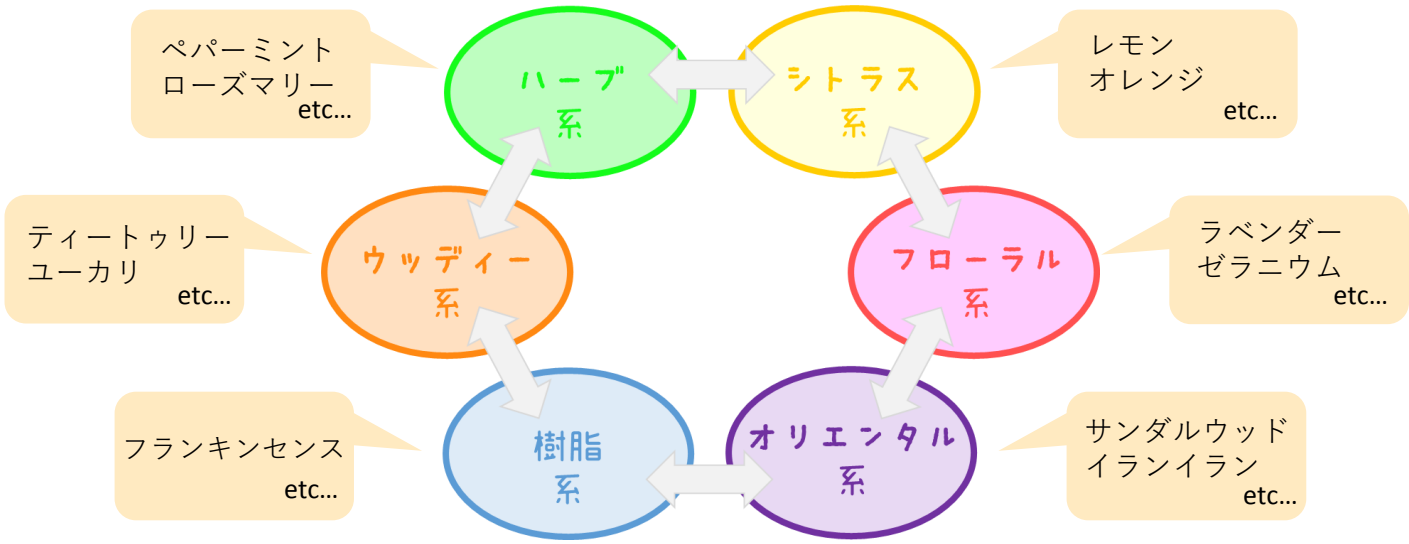
★発疹やかゆみなど肌に何かしらの反応がでた場合には、すぐ石鹸で洗い流し精油は使用しないでください。

精油の注意点

通経作用
アロマテラピー業界で用いられる言葉で、精油を使用することにより月経を促し、規則的にする働きの事です。
妊娠中は、通経作用のある精油は使用しないでください。

光毒性
フロクマリンという成分を含む精油を直接皮膚に用いたあと紫外線を浴びると、発赤、色素沈着をおこす可能性があります。
光毒性がある精油を直接皮膚に用いたあとは、１２～２４時間は日光を避けてください。

香りの相性



グループ内同士、隣り合ったグループの精油は香りの相性が良いといわれています。
好みの香りであれば、リラックスの助けになるはずですので、相性にとらわれず自由に楽しんでください♪