



## ラベンダー

フローラル調のフレッシュな香りで、アロマセラピーの代表的な香りとして一番用途が広く使われるため「万能精油」とも言われています。リラックス効果が高く、ストレスの緩和や快眠にとっても効果的です。

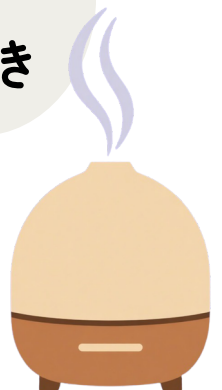
### 効果

心への作用：鎮静、抗うつ、不眠改善

体への作用：鎮痙・鎮痛、抗感染、細胞促進

こんなときにおすすめです

頭痛、月経痛、肩こりが気になるとき  
日焼けや肌荒れ等皮膚の炎症を鎮めたいとき





## スペアミント

「カルボン」という甘い香りを持つ成分が多く含まれており、清涼感の中にほのかな甘みや苦みがある香りが特徴です。すっきりとした香りは頭をクリアにし集中力を高めてくれます。また疲れた心身に活力を与え、元気を取り戻したいときに適しています。

### 効果

心への作用：集中力向上、疲労回復

体への作用：抗炎症、消化促進、刺激

こんなときにおすすめです

のどの痛みを感じる時、消化不良や食欲がない時、頭をクリアにしたいとき

