

香りが与える脳と心身の可能性
 ~アロマセラピスト~

こまり流お片付けコンサルタント 西出多寿子 様



西出多寿子 様



✿まとめ✿

- ・毎日嗅いでいる香りは脳に影響している
- ・嗅覚を鍛えることで脳は蘇る
 - ・アロマは脳のサプリ
- ・フレッシュな果物や植物の香りを目を閉じて味わいましょう

◎2時間に1回くらい深呼吸をしましょう
 ＊できればエッセンシャルオイルをおともに🌿🍋🌸🌺

◎自身を大切に愛でる時間を 意識して作ってあげましょう



香りが与える脳への可能性

〜(香り)はなぜ脳に効くのか〜
 ホリスティックアロマの時代

