위(Wee)클래스 상담주간

아로마 테라피

인헤일러 & 롤온 만들기



아로마 테라피란?

식물의 향기를 이용한 아로마 테라피는 식물의 향분자가 후각을 통해서 뇌의 변연계로 도달해서 긴장된 마음을 이완시킨다거나 불안감을 없애주는데 즉각적인 효과가 있습니다. 변연계는 대뇌피질과 간뇌 사이의 경계에 위치한 부위로, 겉에서 보았을 때 귀 바로 위쪽(또는 측두엽의 안쪽)에 존재하는데 감정, 행동, 동기부여, 기억, 후각 등의 여러 가지 기능을 담당합니다.



만드는 법

1. 재료와 손 소독하기
2. 롤온 : 향을 조합하여 10방울 넣어주기, 코코넛 오일 가득 채우기
3. 롤온 뚜껑을 닫기
4. 인헤일러 : 섬유면봉에 에센셜오일 10 방울 떨어뜨리기
5. 섬유면봉을 속커버에 넣고 덮게를 닫기
6. 커버를 덮어주세요



아로마 종류와 효과

- **유칼립투스** : 날카로운 허브향, 약간의 캠퍼향, 호흡계 건강을 위한 블렌딩이나 제품에 많이 사용되고 있습니다. 벌레 물림과 근육통의 아픔을 덜어주는 진통제에도 사용되고 있습니다.
- **스윗오렌지** : 달콤하고 따뜻한 향, 생기 넘치는 향, 달콤한 향은 긴장 완화, 스트레스 해소에도 도움을 줍니다.
- **라벤더** : 달콤하고 진한 꽃향, 라벤더 에센셜오일의 대표적인 기능은 피부와 마음을 진정시켜 주는 역할입니다.
- **로즈마리** : 신선하고 강한 허브향, 로즈마리는 건강한 모발과 두피를 유지하는데 도움을 주는 것으로 알려져있어 헤어 제품에 많이 쓰이며, 이 외에도 호흡계나 제통을 위한 용도로도 이용되고 있습니다.
- **티트리** : 톡쏘는 듯한 진한 허브향, 스킨케어, 호흡계, 근골격계 등에 상당히 광범위하게 사용되는 에센셜오일로 특히 지성 피부을 위한 스킨케어에 좋은 효과를 보이고 있습니다.
- **베티버** : 진한 흙 향, 불안, 공황, 긴장감 완화, 중추신경계 안정에 도움을 줍니다.
- **페퍼민트** : 시원하고 상쾌한 향, 페퍼민트는 소화계에 가장 효과적인 오일로 메스꺼움이나 구토 차멀미 완화에 도움이 됩니다. 머리가 맑아지도록 지원하며 집중력이 떨어지는 사람 도는 정신적으로 피로한 사람에게 유용합니다.



<꽃 추출 오일>

- 지친 몸과 마음의 양육 (스트레스) **라벤더**
- 분노의 감정에 평화를(고혈압, 심장 두근거림) **일랑일랑**
- 완벽한 성향의 소유자 (만성피로, 호르몬밸런스) **제라늄**
- 심리안정 (어린이과잉행동) **로먼카모마일**
- 염증제거 (알르레기, 피부질환) **저먼카모마일**

<잎 추출 오일>

- 세포활력(지루성두피, 해열) **페퍼민트**
- 호흡기를 시원하게(감기예방, 비염) **유칼립투스**
- 창의력을 많이 사용하시는 분 (기억력상승) **로즈마리**
- 면역상승 (항균, 초기감기) **티트리**
- 걱정을 멈추자 (불면증) **마조람**



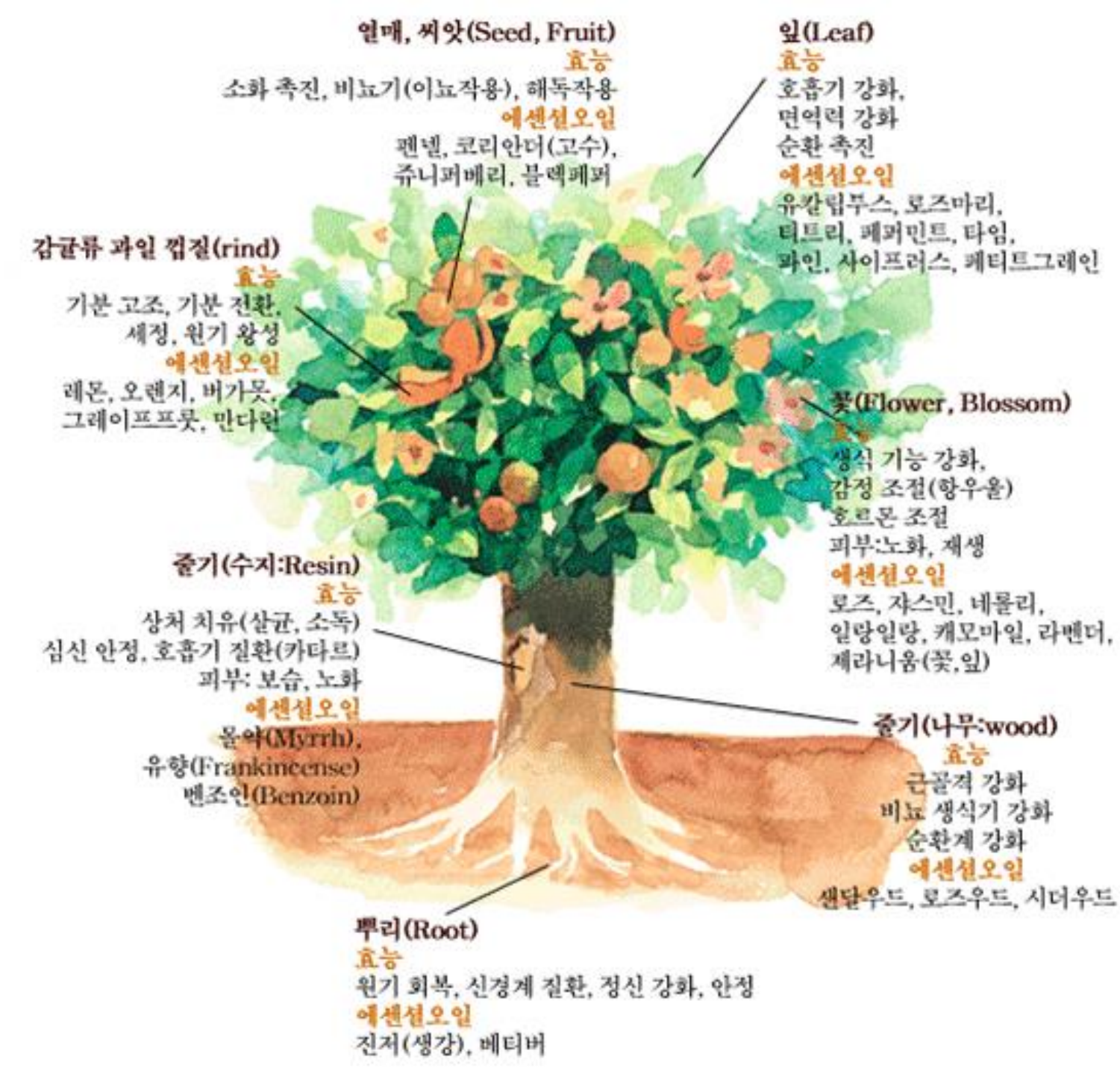
<과일껍질 추출 오일>

- 감정이 앞서는 분(우울증, 기분상승) **레몬**
- 책임감이 넘치는 분 (긴장완화) **오렌지**
- 억압된 감정의 해소 (화병) **버가못**
- 심신에 독소배출 (부정적, 다이어트) **자몽**

<나무에서 추출 오일>

- 콩팥의 원기보충(원기충전) **시더우드**
- 자신의 보호(자궁, 방광염) **샌달우드**
- 깊은 호흡과 정신력강화 (공황장애, 천식) **프랑킨센스**
- 에너지 재충전 (독소배출, 부신충전) **베티버 -뿌리추출**




열매, 씨앗(Seed, Fruit)
효능
소화 촉진, 비뇨기(이뇨작용), 해독작용
에센셜오일
펜넬, 코리안더(고수),
쥬니퍼베리, 블랙페퍼
잎(Leaf)
효능
호흡기 강화,
면역력 강화
순환 촉진
에센셜오일
유칼립투스, 로즈마리,
티트리, 페퍼민트, 타임,
파인, 사이프러스, 페티트그레인
감귤류 과일 껍질(rind)
효능
기분 고조, 기분 전환,
세정, 원기 왕성
에센셜오일
레몬, 오렌지, 버가못,
그레이프프룻, 만다린
꽃(Flower, Blossom)
효능
생식 기능 강화,
감정 조절(항우울)
호르몬 조절
피부:노화, 재생
에센셜오일
로즈, 자스민, 네롤리,
일랑일랑, 캐모마일, 라벤더,
제라니움(꽃,잎)
줄기(수지:Resin)
효능
상처 치유(살균, 소독)
심신 안정, 호흡기 질환(카타르)
피부: 보습, 노화
에센셜오일
몰약(Myrrh),
유향(Frankincense)
벤조인(Benzoin)
줄기(나무:wood)
효능
근골격 강화
비뇨 생식기 강화
순환계 강화
에센셜오일
샌달우드, 로즈우드, 시더우드
뿌리(Root)
효능
원기 회복, 신경계 질환, 정신 강화, 안정
에센셜오일
진저(생강), 베티버