

[How do plant oils help us? - The Shirley Price Aromatherapy Everyday Guide](#)

www.GreenShips.net www.ShirleyPrice.jp

シャーリー・プライスの毎日のアロマセラピー・ガイド

**Welcome to
Shirley Price
Aromatherapy
in 2011**

[How do plant oils help us? Shirley Price Essential Oils for Aromatherapy
Colleges, students and practitioners, Pharmacy and Cosmetics are on
Amazon with free next day delivery to 10 EU Countries.](#)

Essentia

Essential oils distilled from plant matter, expressed from Citrus rinds or collected as a resin have an important role to play in the home, in industry and in preventative medicine. Western clinical practice has evolved efficiently to treat the symptoms of illness. There is growing realisation that equal attention should be paid, as it traditionally has been all over the world, to recognising and treating the predisposing factors which make an individual susceptible to illness and maintaining emotional and bodily health. Prevention is as they say better than a cure!

植物から蒸留されたり、柑橘系果物の外皮から圧搾されたり、樹脂として集められた精油は、家庭または産業界、予防医学として、重要な役割を担っています。西洋医学は、病気の症状を効率的に扱えるように進化してきました。個々の病気に起因する要因と、精神と心身の健康の維持の認識に、同じような注意が払われるべきだという認識が、世界中で伝統的に広がりつつあります。治療よりも予防の方が重要という見方です。

[Shirley Price Care For](#)

We hope you will enjoy our Shirley Price Everyday Aromatherapy Guide. Let us introduce ourselves. This little guide is edited by Mr Ian Brealey BSc (Econ) FCA., Director of Shirley Price Aromatherapy Ltd. Ian has qualifications in science and business. The Shirley Price International College of Aromatherapy (SPICA pronounced Spaika) is under the supervision of Dr Manjit Jaspal MB BS, who is Director Training. Dr Jaspal also hosts training at his Oasis Healthcare centre in Coventry, UK. The college principal and training manager is 'Essentia'. Essentia is a trademark of Shirley Price Aromatherapy Ltd and the tradename under which our natural skincare is made. Our college is accredited by IFPA inspection. IFPA includes members of ISPA the international society founded by Shirley and Len Price. Other accreditations are available to College students. Our college is dedicated to training aromatherapy tutors and we are proud that our 'academic oils' and blended products have been supplied to over 150 training colleges and academic institutions around the world.

Jan Benham

Ian Brealey

Let me introduce the Shirley Price international training department tutors.

[Jan Benham](#) is the UK college principal, the Shirley Price Aromatherapy Diploma tutor and divides her time between Canada and the UK. Sara Gelzer is International principal and the Shirley Price distance learning tutor based in Switzerland. [Elaine Zimmerman](#) is based in Eire. [Madelaine Knapp Hayes](#) is based in Holland. Emi Tokai MIFPA who trained with us in 2009 has kindly translated this guide into Japanese. We refer to publications by Shirley Price and other authors and online resources supplied by the leading therapist organisations IFPA, IFA and NAHA and the leading aromatherapists of the day.

私達は、シャーリー・プライスの毎日のアロマセラピーガイド（Shirley Price EverydayAromatherapyGuide）を楽しんでもらえたらと思っています。まずは、私たちの自己紹介をさせて下さい。この小冊子は、経済科学学士号を持ち、かつ英国の会計士でもある我が社シャーリー・プライスアロマセラピー有限会社の取締役であるMr Ian Brealeyにより編集されました。また、シャーリー・プライス・インターナショナル・アロマセラピー・カレッジ（Shirley Price International College of Aromatherapy, SPICA, スパイカ）は、医学学士号を持つ医師であり、我が社のトレーニングの取締役であるDr Manjit Jaspalの監督の下で運営されています。大学校長および研修部長は、'Essentia'です。私達は一流のセラピストの組織IFPA、IFAおよびNAHAおよび現在の一流のアロマセラピストによって供給されるオンライン資源、また他の著者、及びシャーリー・プライスによって出版物を参照しています。

Shirley Price 8 Hawley Road, Hinckley

Shirley Price Aromatherapy Ltd produces over 300 aromatherapy and skincare products from its factory in Hinckley England which are exported to 40 countries around the world to aromatherapists, distributors and stockists. SPICA in the UK and through satellite colleges in Norway, Malta, Cyprus, Taiwan and Beijing has trained over 6000 students in Holistic Aromatherapy.

シャーリー・プライスアロマセラピー株式会社は、イギリスにあるHinckleyの工場から、アロマセラピスト、卸売り業者、仕入業者を通し、世界中の40ヶ国に、300種を超えるアロマセラピーおよびスキンケア商品を輸出しています。イギリスのSPICA は、姉妹校のあるノルウェー、マルタ、キプロス、台湾および北京で、5000人と越える学生に、ホリスティックなアロマセラピーを指導してきました。

[Shirley Price Essential Oils](#)

In the past Century great cities have sprung up all over the world with a stressful and unnatural lifestyle for the people living and working within them. Of course there are many advantages to urban living as well. It concerns us that so many people are cut off from the important messages of nature in their environment. However help is at hand for individual care and vitality in the convenient form of Essential oils which can be used in the bath, diffused in the air, in a steam inhalation or in massage.

前世紀に渡り大都市は、そこで住み働く人々にとって、ストレスに満ちた不自然な生活様式を、世界中に生み出しました。当然都市生活は、多くの利点も兼ね備えています。多くの人々がその環境の中で、自然の重要なメッセージから断ち切られている事を、私達は考えさせられます。しかしながら、個人のケアと、便利で活力に満ちた精油を、お風呂、室内芳香、蒸気吸入またはマッサージをして使うことで、状況を改善できます。

[Essential Training Solutions Online A&P](#)

We should say is that less is more where essential oils are concerned. We believe essential oils to be of great value but an abundance of caution must be exercised in their use. In this little guide you will find, I hope, the answer to many of your questions regarding essential oils, how they are produced, some of the science behind their use and how to use them with success in the home for pleasure and to prevent ill health, maintain emotional equilibrium or in therapy.

精油が関わることで、ほんの少しの物が、多きな意味を持つと私達はは言いたいのです。私達は、精油には大きな価値があると信じていますが、より大きな注意が、使用する上で必要となります。この小さなガイドが、あなたの多くの質問に答えることを、私達は望んでいます。例えば、精油について、またそれらがどのように生産されるか、使用方法の背景にある科学、家庭での正しい利用方法、思わしくない健康を防ぐ方法、感情の平衡の維持、また療法について等について、知ることができます。

We first examine the nature of aromatherapy with details about the production, composition and value of essential oils. Then onto the carriers used to dilute the oils, hydrolats and blending the oils. Next we examine the important areas of skin care, mums, babies and children and sports and male use. We then move into the use of aromatherapy for the treatment of common ailments.

私達は最初に精油の生産、構成および性質の細部に渡るaromatherapyの性質を検査します。それから精油を希釈する為のキャリアオイル、及び蒸留水とブレンドします。次に私達は、スキンケアの重要な分野を、母親と赤ん坊、および子供とスポーツ、また男性の使用において検査します。そして私達は共通の疾患の処置のためのaromatherapyの使用を試みます。

The techniques ideas and suggestions in this guide are not intended as a substitute for proper medical advice. Any application of the techniques ideas and suggestions in this guide is at the readers sole discretion and risk. If you have symptoms of illness you should see a doctor.

このガイドにおける技術と提案は、適切な医師の忠告の代理として意図されてはなりません。このガイドの技術の考えと提案は、どの適用におけるリスクも、読者の方の責任が必要とされます。もしあなたが病気の徴候を有するとすれば、医者に行くべきです。

Submit

At our training centre in Hinckley UK and in venues worldwide we provide training courses in the appropriate use of essential oils and training makes all the difference. If you want to achieve the results in the Shirley Price textbooks it is necessary to use true whole oils grown for aromatherapy and put the time into training in their use. Our courses range from a long weekend introductory course to a four module diploma course which prepares you for the final examination and [IFPA membership](#). Taking the first module of this course entitles you to student membership of IFPA and access to professional indemnity insurance.

私達は精油の適切な使用の訓練課程を提供し、訓練は成果を生み出します。もしシャーリー・プライスの教科書を用いて、結果を達成したいと思えば、アロマセラピーの為に育てられた本当のオイルを使用し、その使用の訓練に時間を割く事が必要です。私達のコースは、長い週末のコースから、最終試験およびIFPA会員になる為の4つのモジュールのコースまであります。このコースの最初のモジュールを受講することで、IFPAの学生会員および専門の損害保障保険の加入資格が与えられます。

Finally we describe what to expect from a session with an [aromatherapist](#). This can be likened to the regular check up. Many care for their car better than their health and the same principles apply to keep the body in good shape and repair as a car or animal. Aromatherapists use the oils but they have other skills in their toolchest too like massage and reflexology and will advise on nutrition exercise and lifestyle. Do check the qualifications of the local aromatherapists as they range from a short course to a full diploma in aromatherapy.

最後に私達は、アロマセラピストの会議から期待できることを記述します。これは規則的に確認することができます。多数の人は、彼らの健康より彼らの車を良い状態に保ち、それと同じ原則が、車や動物を気遣うのと同じように、健康の維持にも対応できます。アロマセラピストは、精油を使用し、その他の技術として、マッサージおよびリフレクソロジー、更に栄養の摂取の仕方から、生活様式の助言までする事が可能です。地域のアロマセラピストの資格を確認することを進めます。それは、短期講習からaromatherapyの完全なディプロマの取得まで、幅広いからです。

Contents

What is Aromatherapy? About Essential Oils	
アロマセラピーとは？精油について	
The Essential Oils, Resins and Absolutes, Oil Quality	
精油、樹脂、アブソリュート、精油の品質	
About Carriers, The Carriers	
キャリアオイル	
Blending	
ブレンドイング	
Hydrolats,	
蒸留水	
Skin Care	
スキンケア	
Mums to be, babies and children	
お母さんと赤ちゃん和孩子	
Sports and male use	
スポーツと男性の為の使用	
How does Aromatherapy Work	
アロマセラピーの効用	
Helping Health Problems, An Aromatherapy Treatment	
健康問題の援助 アロマセラピー・トリートメント	
The IFPA diploma and final examination.	

What is Aromatherapy? アロマセラピーとは？

[Watch this introduction to Shirley Price Aromatherapy with holistic therapist Victoria Sprigg](#)

Aromatherapy is the use of essential oils derived from plants to promote Good Health and Vitality in mind and body. Good Health, an introductory DVD with Victoria Sprigg featuring the Products and Training of Shirley Price Aromatherapy Ltd is available from WH Smith.

アロマセラピーは心身の健康そして活力を促進するために、植物から得られる精油を使用することである。シャーリー・プライスの株式会社の商品と訓練が特色の、Victoria Sprigg 著作のイントロダクションDVD、「Good Health」は、WHスミスという本屋さんで購入することができます。

Aromatherapy is practised in the home and by professional aromatherapists in clinics, hospices and hospitals. Aromatherapists are holistic therapists trained in aromatherapy, reflexology and massage therapy. Before practising as professional aromatherapists students of the art and science of aromatherapy complete rigorous courses of study and pass the examinations of the accredited colleges of the International Federation of Professional Aromatherapists and the International Federation of Aromatherapists and other organisations worldwide. アロマセラピーは家で、そしてクリニック、ホスピス、病院で、専門のアロマセラピストにより実践されています。アロマセラピストは、アロマセラピー、リフレクソロジー、およびマッサージ療法において訓練されたホリ

スティックな療法士です。厳密な教科課程のもと、アロマセラピーの芸術と科学を、専門のアロマセラピスト学生として学び、プロフェッショナルアロマセラピストの国際的な連合であるIFPA と IFA, 及び世界中にある他の組織の国際的な連合に認定された試験に合格することを目指して下さい。

The Shirley Price International College of Aromatherapy has trained over 5000 students in Aromatherapy, Anatomy and Physiology and Massage therapy.

SPICAは、アロマセラピー、解剖学と生理学、およびマッサージ療法において、5000人を越える学生に指導をしてきました。

Shirley Price and other practicing aromatherapists have found the properties of 46 essential oils and resinoids described in this Guide can be used in many ways without harm subject to the cautions which we include.

シャーリー・プライスとその他のアロマセラピストは、46種の精油の特性とレジノイドを見つけ、それらはこのガイドに記述されています。それらは、私達の示す注意を守れば、害なしで、多くの方法のもと使用する事ができます。

You could say no home should be without at least 10 of the oils to cleanse the air of microbes and use day to day. The oils should stored in a fabric case or box safely out of reach of young children. 家庭が、空気中の微生物の空気を清潔にする上で、少なくとも10種の精油が日常的に必要なであるということが言えます。それらの精油は、幼児の手の届かない場所で、箱の中で安全に管理される必要があります。

The 44 essential oils that aromatherapists commonly use and which are examined along the way to IFPA membership are called Aniseed, Basil, Bergamot, Black Pepper, Cajuput, Chamomile, Caraway, Cedarwood, Clary Sage, Clove, Coriander, Cypress, Eucalyptus, Fennel, Geranium, Ginger, Grapefruit, Hyssop, Jasmine, Juniper, Lavender, Lemon, Lemongrass, Marjoram, Melissa, Myrrh, Neroli, Niaouli, Nutmeg, Orange, Origanum, Patchouli, Peppermint, Pettigrain, Pine Needle, Rose Otto, Rosemary, Sage, Sandalwood, Savory, Tea Tree, Thyme, Vetiver and Ylang Ylang together and the resinoids of Benzoin, Frankincense and Jasmine Absolute.

IFPA会員に考察され、アロマセラピストが一般的に使用する44種の精油は、アニシード、バジル、ベルガモット、ブラックペッパー、カジュプト、カモマイル、キャラウェイ、シダーウッド、クラリセージ、クローブ、コリアンダー、サイプレス、ユーカリ、フェネル、ゼラニウム、ジンジャー、グレープフルーツ、ヒソップ、ジャスミン、ジュニパー、レモン、レモングラス、マージョラム、メリッサ、ミルラ、ネロリ、ニアオウリ、ナツメグ、オレンジ、オリガナム、パチュリ、ペパーミント、ペチグレイン、松葉、ローズオットー、ローズマリー、セイジ、サンダルウッド、セイボリー、ティートウリー、タイム、ベチバー、およびイランイラン、そしてベンゾインの樹脂、フランキンセンス、とジャスミンアブソリュートです。

Aromatherapists have other essential oils and resinoids in their toolchest of use in particular circumstances. Shirley Price Aromatherapy Ltd stocks over 150 essential oils and resinoids of use to professional aromatherapists. Research of particular oils is ongoing. アロマセラピストは、その他の精油と樹脂を、特別な状況で使用する為に道具箱に備えています。シャーリープライスアロマセラピーは、プロフェッショナルなアロマセラピストの使用する80以上の精油と樹脂を保管しています。また、特別な精油の調査は、現在も進行中です。

The particular properties of extracts of parts of many of the plants named above and many other plants have been used to promote health and well-being since records in China, India and the Mediterranean. The father of modern medicine Hippocrates considered a massage with aromatic oils essential for maintaining good

health. Egypt is ideally suited to the production of aromatic plants with reliable water from the Nile River used for irrigation and abundant sunshine. The process of steam distillation of plant matter to produce essential oils used as flavourings, perfumes and therapeutically was perfected a thousand years ago causing use of plant oils to become more widespread.

中国、インド、地中海で記録されて以来、上記された多くの植物が特定の抽出方法により抽出され、その他多くの植物が健康と福利を促進する為に使用されてきました。現代医学の祖ヒポクラテスは、健康を維持するために、芳香オイルを用いたマッサージが必要不可欠だと説きました。エジプトでは、は灌漑に必要な豊富な日光にとナイル川の水が、芳香の植物の生産に理想的に環境を生み出しました。植物から精油を抽出する水蒸気蒸留法は、香り付け、香水、医療への利用として千年前に確立し、精油の利用法は現在に渡り幅広く受け継がれてきました。

In the 20th Century Gattefosse coined the term Aromatherapy to describe the use of essential oils for their therapeutic value and his book is still in print. Gattefosse, upon burning his hand in a laboratory accident, rolled around on the ground outside to extinguish the flames. Doing this he contracted gangrene and he found that using Lavender oil resulted in the hand healing very rapidly with surprisingly few scars. Gangrene leads to death in many cases and Gattefosse realised he had discovered something of importance.

20世紀、ガットホセは治療上に役立つ精油の使用法を記述する為、アロマセラピーという言葉を生み出し、彼の本は今でも印刷され続けています。実験室で事故により彼は手に火傷を負い、火を消すために外へ移動しました。彼はこの事がきっかけで、ラベンダーの精油を使用すると、意外にも少数の傷だけを残し、非常に早く火傷を治療できることを発見しました。壊疽は多くの場合死をもたらしますが、彼は重要な何かを発見したことを悟りました。

It led him to begin investigating scientifically the therapeutic value and uses of lavender and many other essential oils. At the same time Miller in England was doing extensive work on the medicinal properties of plants, part of a long tradition of English herbalism. Culpeppers famous 'Herbal' of 1692 documents the many uses of plants and plant oils grown in English gardens. By the 1930s Lavender grown in England on chalk was considered the finest in the world.

これは彼を、ラベンダーおよびその他の多くの精油の治療上の価値とその使用法を、医学的に調査し始める事に導きました。同時にイギリスのミラーは植物の薬効成分の広範な役割を研究し、英国のハーバリズムの長い伝統の一部分を担いました。カルペッパーは、英国の庭で育つ1692のハーブの利用法とその精油の文書を残した事で有名です。イングランドのチョークで育った1930年代のラベンダーは、世界で最も良いものと考慮されました。

As the science of chemistry advances the civilised world learns how to synthesise medicines which again allow more widespread use of the chemicals contained in plants and synthesis of those chemicals which are not found in nature but have therapeutic effect. When the lights of civilisation burned low in the second world war and medicine was hard to come by a French doctor Valnet with other french doctors turned again to the qualities of traditional herbal medicine to treat the wounded and infirm.

化学の科学が文明社会を促進し、それはどのように薬を合成させるかを学んできました。それは化学薬品を含んだ植物の利用を普及させ、それらの合成化学薬品は自然の中で再生されませんが、医療に役立てることができます。文明のライトが第二次世界大戦時に低下し、薬の利用が難しくなった時、バルネットとその他のフランスの医師は、けが人や弱者を治療するために、従来の漢方薬の質を見直し始めました。

One thing you learn about essential oils is how much has been forgotten! For example extensive trials of the anti microbial properties of essential oils were made in France in the 1960s leading to their routine vaporisation in hospitals and the home. The work of Jane Buckle in the USA has seen over 40 hospitals take advantage of the antimicrobial properties of the essential oils while RJ Buckle Associates has trained over 2000 nurses in their use. Nowadays we read of successful trials of essential in hospitals in the UK in combating MRSA and other microbes increasingly resistant to synthetic medicines. The work of Bob Harris of Essential Oil Consultants in preserving a database of clinical trials and research using essential oils should ensure much less is forgotten and is an invaluable resource for our College students.

あなたが精油について学ぶ1つの事は、精油がどの程度忘れられてきたかということでもあります。例えば、精油の反微生物の特性の広範囲な試験は、1960年代に行われ、病院および家で定期的に蒸発する習慣をもたらしました。米国のジェーン・バックルは、30の病院における精油の抗菌特性の利用を調査しました。近代私達は、抗生物質が効かないMRSAおよび他の微生物から身体を守るため、精油の利用の試験の実績をイギリスの病院で導きました。精油コンサルタントであるボブ・ハリスの、精油の利用法の調査と、医療的利用法の研究結果は、多くが忘れられてきましたが、我々の学生にとって非常に価値ある資源だと言うことができます。

Since the 1960's, we have learned that synthesised drugs and antiseptics are not all conquering and that nature provides a solution that is often more suited to the task even if we do not as yet appreciate the science by which all essential oils work.

60年代以来、私達は合成された薬剤および消毒薬が全てではないこと、そして私達が精油の科学を現時点で全て認識することができないとしても、自然が更に適する解決法を提供することを学んできました。

Work has continued and has been led by Keller in Germany, Marguerite Maury and her husband in London, Paris and Switzerland. Two leading students of Marguerite Maury's were Eve Taylor and Shirley Price. With Tisserand, the companies of Eve Taylor and Shirley Price are the leading aromatherapy laboratories and colleges in England today. ドイツではケラーが、ロンドン・パリ・スイスではマーガレット・モーリーと彼女の夫が、更なる研究を進めて来ました。マーガレット・モーリーの2人の優秀な学生は、イブ・タイラーとシャーリー・プライスでした。ティスランドと共に、イブ・タイラーとシャーリー・プライスは、アロマセラピーの工場と学校をイギリスに設立しました。

The science of essential oils has been considerably advanced by the painstaking work of Dr Katja Savboda and colleagues have thrown much light on the anti microbial and preservative qualities of essential oils.. 精油の科学は、努力を惜しまないKatja Savboda博士と彼の同僚により進められ、精油の抗真菌な特性と保存力にの多くのライトを投げかけました。

The Shirley Price Aromatherapy Ltd factory and office training premises are located in Hinckley, England opposite the railway station. From here essential oils are sourced from around the world, they and aromatherapy skincare products are handmade in the factory and exported to more than 40 countries worldwide to professional aromatherapists, distributors and stockists.

シャーリー・プライス・アロマセラピーの会社は、イギリスのHinckley駅の反対側にあります。ここから精油は世界中に供給されます。精油とその他のスキンケア製品はこの工場です。ハンド・メイドされ、40ヶ国以上におけるプロ

フェッショナル・アロマセラピスト、卸売り業者および仕入業者に輸出されています。

About Essential Oils and Resinoids

精油と樹脂について

Plant families. There are hundreds of plant families. All plants utilise the constituents of what is distilled from them as essential oil to maintain health and combat in particular infection from fungi, bacteria and viruses. Essential oil can be seen as the constituents of the plants immune systems.

植物系統。何百もの植物系統が存在します。すべての植物は蒸溜により精油となり、健康を維持し、菌類、細菌およびウイルスからの伝染と戦うために、その精油の要素を利用することができます。精油は、植物の免疫組織の要素として見なすことができます。

The safe six. Not all essential oils however can be used safely in aromatherapy. The most useful essential oils and those to which the human body is most adapted belong to six plant families in particular: Pinaceae , Umbelliferae Lauraceae , Lamiaceae, Mytaceae, Rutaceae (PULLMR).
安全な6つの精油。全ての精油が安全ということではないが、アロマセラピーとして安全に使用することができます。最も有用価値が高く、身体に適合する6つの植物系統は、松科、セリ科、クスノキ科、シソ科、フトモモ科、ミカン科 (PULLMR・・・英語表示の頭文字の総合)。

Research. Ever since the potential of the most highly evolved aromatic plants was first realised not just for home use but for medical use the challenge to researchers has been to better understand how to utilise essential oils safely which are derived beyond this narrow group. Every year the research boundaries advance.
研究。最も潜在性の高い芳香植物を、家庭のみでなく医療分野において、上記の限られた精油にかぎらず多くの精油を安全に使用するために、研究者は挑戦を重ねてきました。以来研究者への挑戦はよりよく理解することである。毎年、その研究は続けられています。

Essential oils are extracted from plants by various processes; normally by steam distilling the plant matter extracting all the volatile constituents. Some plants generate more essential oils than others. Eucalyptus leaves contain 10% by weight of essential oils while 10,000 kg of Rose petals are required to generate just kg of Bulgarian Rose Otto.

精油はさまざまなプロセスによって植物から抽出されます。通常、蒸気蒸留法により、植物から揮発性成分が抽出されます。特定の植物は、他の植物より多くの精油を含んでいます。ユーカリの葉は、重量の10パーセントの精油を含みますが、ブルガリアン・ローズオットーは、10,000kgの花びらから1kgの精油しか抽出することができません。

Essential oils can be extracted from many types of plants and from different parts of the plant. One oil may come from the leaves, for example eucalyptus, and another from the roots, for example ginger, another from the flowers, the rose. Each has unique properties which can be utilised very effectively by the human body to aid health and prevent disease.

精油は多くの種類の植物の、異なった部分から抽出することができます。例えばユーカリの精油は葉から抽出でき、ショウガの精油は根から抽出することができます。またローズは花から抽出することができます。それぞれの特徴ある特性が、とても効果的に、病気を予防し健康を促進させます。

An early illustration 1881 (Koch) of the antibacterial effectiveness of aromatic compounds

Most Essential oils have important antiseptic properties; many also fight fungal infections such as athlete's foot or candida, and others even combat viruses such as warts or colds. Plants which contain essential oils are among the most long lived on the planet. Rootstock of Eucalyptus has been found to be 10,000 years old. The properties of essential oils are many and varied; they can help many skin conditions and aid the renewal of cells, which is one of the ways in which frankincense helps to prevent scarring; they can be anti-spasmodic, which means they will help to prevent the spasms that cause sickness and vomiting. Some essential oils are known for their menstruation-regulating properties, others for detoxifying the system, thus being helpful in treating cellulite and other toxic conditions. Other oils are renowned for expressing emotions and assisting mental and spiritual clarity.

ほとんどの精油は、殺菌作用の特性を持っています。また多くの精油が、運動選手の足やカンジダ病等の真菌感染に抵抗する作用を持っています。またその他の精油は、風邪や疣のウイルスに抵抗する作用を持っています。精油を含有する植物は、地球上で最も長く生息する植物と分類することもできます。例えば、10,000歳のユーカリの根が発見されています。また、精油の特性は多義に渡ります。様々な皮膚病を助けたり、肌の細胞を活性化させたりします。フランキンセンスは、傷跡を残すのを防ぐ効果があります。また沈静作用もあります。つまり、嘔吐や病を引き起こす痙攣を防ぐのを助けます。確認されている。またその他のいくつかの精油は、月経を整えたり、解毒作用があったり、セルライトやその他の有害な状況を改善します。またその他の精油は感情に作用し、精神を整えたり、スピリチュアルな状態を助長したりします。

Of particular importance in this list of useful properties is the fact that all essential oils are normalising. An essential oil takes the body back to its 'normal' state; it never takes it past this point to cause an opposite condition.

有効的な特徴のある植物のリストにおける、特に重要な事実は、全ての精油が標準化されている事です。精油は、身体を正常な状態に戻します。それは、反対の作用を引き起こし、過去の状態に戻すようなことはありません。

True essential oils are complete in themselves - no part of them has been extracted and nothing has been added. Aromatherapists believe that this untouched wholeness is of paramount importance and that even elements present in tiny proportions play a crucial role. It is the 'wholeness' of the oil which gives it its normalising properties

本物の精油は、完全にその植物自体である。一部分を抽出したり、加えられたりすることはありません。アロマセラピストは、何にも触れられていない全体であることの重要性和、小さな特徴が重大な役割を担うことを信じています。精油が植物そのものであることが、精油の特徴を標準化する事と言えます。

Essential oil used in the food and perfume industries are usually 'standardised' by removing some parts of the oil and sometimes adding other ingredients (even synthetics) in order to achieve a uniform standard.

食品産業や、香水産業で使用される精油は、通常精油のある1部分を取り除いたり、また時には他の原料（合成物質）を加えたりすることにより、製品の標準化を行います。

Such oils should never be used in aromatherapy since only the COMPLETE, TRUE oil, taken straight from the still, has full therapeutic value. It may be that the properties of the oils depend on constituents which are present in minute quantities rather than the principal constituents of the oils (Valnet).

そのような精油が、アロマセラピーに使用されることはまずありません。なぜなら、直接摘出される完全で本物の精油のみが、完全な治療作用を持つからです。精油の特徴は、精油成分の原則である大部分の要素よりも、現時点における少量の精油成分がより意味を成すと言う事ができます。

The Essential Oils

Some oils need care in use and should never be sold over the counter except by an aromatherapist or trained pharmacist who can advise on their use. The therapeutic effect of these and other oils is explained in The Shirley Price Aromatherapy Workbook and in greater depth in Shirley Price's Aromatherapy for Health Professionals both international bestsellers.

いくつかの精油は使用上の注意が必要で、使用方法をアドバイスするアロマセラピストまたは訓練された薬剤師無しで、カウンターで販売されるべきではありません。これまでに記載された精油または他の精油の治療上における効果は、国際的にベストセラーになっているシャリー・プライス・アロマセラピーのワーク・ブックまたはヘルス・プロフェッショナルの本の中で深く説明されています。

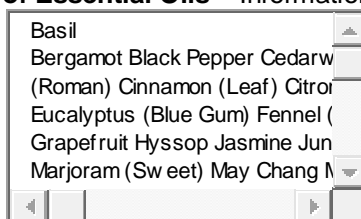
Most of the oils listed below are harmless in normal aromatherapy use. The general effect and perfumery classification is given below. Higher notes are more volatile and shortlived. They are generally more energetic as research in the USA shows. More detailed oil monographs can be found in textbooks and on our website www.shirleyprice.com.

以下に記された主な精油は、標準的なアロマセラピーの利用にておいて有害ではありません。一般的な効果および香料の分類は下記に記載されています。高いノートは、より揮発性が高く短命です。それらの精油は米国の研究によると、一般的により効果的です。より詳しい精油研究論文は、教科書と我々のウェブサイトに記載されています。 www.shirleyprice.com.

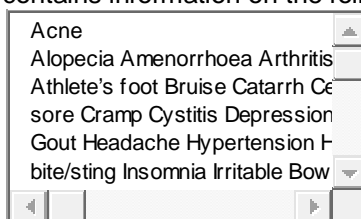
Lavandin ready for harvest at Banon 2010

INFORMATION 44 oils for 46 conditions For students and practitioners alike we recommend this online training manual

Did you know you can download this Ready reference download for just just £8.99 [Buy now](#)
Index of Essential Oils – Information on the following 44 oils is included:



Conditions and Treatments – This section provides an excellent reference for the qualified practitioner. It contains information on the following 46 conditions and treatments:



[Shirley Price on Amazon](#)

FINDING THE OILS

Did you know? The Amazon warehouse sends our essential oils and diffusers and beauty products to the following 9 EU countries with free next day deliver:

- Germany
- France
- Spain
- Italy
- Belgium
- Luxembourg
- Netherlands

- Ireland
- Portugal

EU wiring is provided where indicated

[How to use essential oils safety leaflet and guide](#)

ANISEED, warming and stimulating, middle note
 アニシード 暖める作用・刺激作用 ミドル・ノート

BASIL, (Ocimum basilicum)/Lamiatae, uplifting and refreshing, top note,
 バジル (Ocimum basilicum、ラテン名) シソ科、高揚作用・生気回復作用、トップ・ノート

Basil is found in many of the warm, temperate climates of the world. This annual herb grows up to 60cm in height, has dark leaves and whorls of pink flowers which give off a powerful aroma. The European sweet basil is produced mainly in France and Italy. Egypt is an important source of Basil.

バジルの多くは、世界の暖かい、温帯気候の中で生息します。この通常のハーブは、最高60センチ・メートルまで育ち、強力な芳香力を持つ黒い葉とピンクの花から成ります。ヨーロッパ・スイート・バジルの多くは、フランスとイタリアで栽培されています。エジプトも、バジルの資源が豊富です。

The essential oil, which is distilled from the whole plant, is virtually colourless and has a refreshing aroma reminiscent of aniseed.

植物全体から蒸溜される精油は、事実上無色で、アニシードを思わせるフレッシュな香りが特徴です。

Used in inhalation, baths and massage, basil is particularly effective for depression, nervous insomnia and mental strain. In baths and massage, basil can relieve cramps and digestive disorders emanating from nervous tension; it can also be helpful in regulating scanty periods.

吸入法や、浴室での利用、またはマッサージによる利用において、バジルは特に鬱病、神経質、不眠症、精神疲労に効果的です。浴室における利用、及びマッサージにおける利用において、バジルは精神的緊張から生じる痙攣や消化不良に有効です。また、月経の不順にも有効です。

Inhalation of basil essential oil stimulates the brain and is most beneficial during long periods of study. Helpful in emotions such as fear, despair and lethargy.

バジルの吸入は、脳を刺激し、長時間の勉強に最も有効です。恐れや自暴自棄、無気力にも有効です。

CAUTION: Care should be taken during early pregnancy as basil can be a powerful oil depending in variety of plant.

注意: 妊娠初期には注意が必要です。種類によりことなりますが、バジルはとても強力な作用があるからです。

BENZOIN, warming and relaxing, base note
 ベンゾイン 暖める作用・リラクゼーション

Our benzoïn resinoid comes from Laos. The resin is derived from the bark of the tree which grows to 20 metres high. Vanillin gives this oil a pleasant aroma similar to vanilla. Harvested also in Sumatra the aroma of Sumatran Benzoin is not as refined.

我々のベンゾインの樹脂は、ラオスから輸入されます。その樹脂はバークの木から取れ、その木は20メートルにまで成長します。バニリンは、この製油にバニラと似た心地良い香りを与えます。スマトラ諸島で収穫されるベンゾインの香りは、そのように洗練された香りではありません。

BERGAMOT (Citrus bergamia - per)/Rutaceae, uplifting and refreshing, also relaxing, top note
ベルガモット (Citrus bergamia - per ラテン名) ミカン科、高揚作用・生気回復作用・リラクゼーション トップ・ノート

Bergamots are bitter citrus fruits. The trees were first discovered on the Canary Islands by Christopher Columbus, who introduced them to Italy, which is still the chief area of production. The oil, obtained by expressing the fruit rinds, is a yellow-green colour and has a refreshing aroma. Bergamot from the Ivory Coast has a higher percentage of limonene.

ベルガモットは、苦味のある柑橘系果物です。その木は、クリストファー・コロンブスによってカナリア諸島で最初に発見されました。その後彼は、現在でも生産地として知られるイタリアにベルガモットを紹介しました。果皮圧縮法により抽出された黄緑色の精油は、生気を回復させるようなさわやかな香りを持ちます。アイボリー海岸で生産される精油は、リモネンのパーセンテージがより高いとされています。

Bergamot oil is extremely useful in the treatment of digestive problems such as colic, gastric spasms and sluggish digestion. Emotionally, bergamot calms agitation, lifts despondency and balances mood swings. ベルガモットの精油は、疝痛、胃の痙攣、消化不良といった消化器系の病気の症状に非常に有効です。ベルガモットは、興奮を沈め、沈みがちな気持ちを高め、感情の起伏のバランスをとり戻すといったように、感情にも有効です。

CAUTION: Because bergamot is a photosensitiser it should never be used on the skin before going into strong sunlight, since pigmentation can occur.

注意；ベルガモットは感作作用がある為、色素沈着を防ぐ上でも、強い日射を浴びる前に肌に使用するのを避けて下さい。

BLACK PEPPER (Piper nigrum)/Piperaceae, stimulating, middle note
ブラック・ペッパー (Piper nigrum ラテン名) コシヨウ科 刺激作用 ミドルノート

The pepper plant is a creeping vine which is found mainly in Indonesia, south east Asia, India and Brazil. The essential oil is distilled from unripe berries which have been picked and left to dry in the sun (where they turn black). It has a warm, spicy odour with a characteristic undertone.

コシヨウ科の植物は、インドネシア、東南アジア、インドおよびブラジルで生息し、そのツルは這うように成長します。精油は、未熟な果実から蒸留されます。その果実は収穫され、太陽の下で乾燥されます。(そして黒い色に変色します。) それは、独特の低調の暖かい、ピリッとした匂いを有します。

A very important stimulant in the treatment of certain digestive disorders, such as painful defaecation, constipation, loss of appetite, black pepper essential oil is also effective against colic, food poisoning and indigestion. Its analgesic qualities make it effective against toothache, and muscular complaints. It helps colds 苦痛を伴う排泄、便秘、食欲の損失といった消化不良には、刺激剤が重要ですが、ブラック・ペッパーの精油は、疝痛、食中毒、不消化に有効です。

その鎮痛性の特質は、歯痛および筋肉の不調に対して有効です。それは風邪にも抵抗力があり、性欲剤としても使用することができます。

CAJUPUT, antiseptic and warming, top note

カジュプット 殺菌作用・暖める作用 トップ・ノート

CEDERWOOD (*Cedrus atlantica*)/Pinaceae, sedative, base note

シダー・ウッド(*Cedrus atlantica* ラテン名) 松科 沈静作用、ベース・ノート

The trees from which cederwood essential oil is extracted are found across the globe - depending on which particular species is used. *Cedrus atlantica* grows abundantly in Northern Africa and particularly in Morocco.

The oil, which has a sweet, woody odour is obtained by steam distillation.

シダー・ウッドの精油が得られる木は地球上に広く分布しています。それはどの特定の種類の木が利用されるかによります。*Cedrus atlantica* (ラテン名) は、北アフリカと特にモロッコで豊富に育ちます。甘い香りが特徴の精油は、水蒸気蒸留法によって得られます。

It has a variety of uses, especially in the treatment of skin-related complaints such as acne, dandruff, alopecia and over-production of oil from sebaceous glands. Respiratory problems like bronchitis, catarrh and coughs can all be helped by the used of cederwood essential oil in preparations. It is said to help prevent nightmares.

それは脂、ニキビ、ふけ症、脱毛症、脂腺から過多生産される脂性肌といった皮膚病の治療において、様々な利用法を適用できます。

気管支炎、カタル、咳といったような呼吸器系疾患には、シダー・ウッドの精油を使用することができます。それは、不快感を防ぐのを助けるといわれています。

Caution: Although *Cedrus atlantica* contains a ketone, research does not show it to be toxic (as is cedar LEAF oil, derived from *Thuja occidentalis*). Nevertheless, it may be prudent to use it with care.

注意: *Cedrus atlantica* (ラテン名) は、ケトンを含んでいますが、研究によると *Thuja occidentalis* から得られるシダーの葉からとれる精油は、有毒ではないとされています。しかしながら、注意して使用することをお勧めします。

CHAMOMILE GERMAN (*Chamomilla recutita*)/Asteraceae, refreshing and relaxing, middle note

カモミール ジャーマン(*Chamomilla recutita*) キク科 生気回復作用・リラクゼーション ミドル・ノート

True chamomile, is a hardy, self-seeding annual herb indigenous to Europe and Western Asia. The plant more commonly referred to by the name 'chamomile' is Roman chamomile (*Chamaemelum nobile*).

カモミールは、丈夫な、自生する一年草のハーブで、ヨーロッパと西アジアに見られます。一般に参照されるカモミールは、ローマン・カモミール (*nobile Chamaemelum*) です。

The flower heads of *Chamomilla recutita* render a dark blue essential oil under steam distillation. It has a fatty, sweet smell and contains, among other things, an important component known as azulene.

Chamomilla recutita (カモミール・ジャーマン) の花の頭部から、水蒸気蒸留法により、濃紺の精油が抽出されます。脂質、甘い臭いを含み、多くの成分の中で、azuleneとして知られている重要な成分を含んでいます。

German chamomile is principally anti-inflammatory. It is helpful in the treatment of digestive ailments such as indigestion and gastric ulcers, as well as being indicated for premenstrual syndrome on account of its hormonal properties. Acne, broken veins, inflammation and wounds can all be helped by the careful use of this oil and a compress will work wonders on irritated or broken skin.

ジャーマン・カモミールは主に炎症を抑制します。それは消化不良、胃潰瘍といった消化器系の疾患、ホルモンが原因の月経前症候群といった症状にも有効です。ニキビ、破壊された動脈、炎症と傷に、注意をもって利用すること

とがでます。また、がさついたり破壊された皮膚に、湿布として利用することもできます。

CHAMOMILE ROMAN (*Chamaemelum nobile*)/Asteraceae, refreshing and relaxing, middle note
Distilled from double headed flowers it has a light, refreshing aroma. Roman chamomile is both soothing and calming and, with its low toxicity, is very suitable to use on children and babies.
カモミール・ローマン(*nobile Chamaemelum*) /キク科 生気回復 ミドルノート

二重になった花頭から水蒸気蒸留法により生産され、軽く、爽やかな香りを持っています。ローマン・カモミールは滑らかで沈静作用があり、低毒性です。赤ちゃんや子供へ利用に非常に適しています。

Good for sensitive, dry skin, its anti-inflammatory action soothes irritated skin, eczema, acne, nappy rash and burns. In compresses, baths, application or massage, it helps stomach disorders and restores appetites. Also beneficial for muscular cramps and the inflammation in rheumatism and arthritis. It helps relieve menstrual problems, premenstrual stress and menopausal symptoms.

Roman chamomile is beneficial to frustration, panic, grief and forgetfulness.
敏感で、乾燥肌に良く、炎症抑制作用があり、がさついた肌を滑らかにします。また、湿疹、ニキビ、おむつかぶれ、火傷にも有効です。更に、筋肉の痙攣、リウマチの炎症、関節炎にも効きます。月経に関する問題やストレス、閉経後の症状も緩和します。

ローマン・カモミールは、欲求不満、パニック障害、悲しみ、および記憶力の改善に有効です。

CLARY SAGE (*Salvia sclarea*)/Labiatae, warming and relaxing, top to middle note
Salvia means health. Sclarea means clear. Clary is short for clear eye. This beautiful plant is to be found growing high up in the Alps. The oil, which has a strong, distinct aroma, is distilled from the whole of the impressive flowering stem which grows up to 1.5 metres in height. It is an excellent nerve tonic and powerful relaxant.

クラリ・セージ (*Salvia sclarea*) / シソ科 暖める作用、リラクゼーション作用、ミドル～トップノート

Salviaは、健康を意味します。Sclareaは透明を意味します。クラリーは、クリア・アイ（透明な目）の略です。この美しい植物は、アルプスの高地で育ちます。その精油は、強く、明瞭な香りがあり、最高1.5メートルまで成長する印象的な花と葉や茎の全体から、水蒸気蒸留法により生産されます。それは素晴らしい神経強壮作用を持ち、リラクゼーションを導きます。

Clary is helpful for haemorrhoids and varicose veins when used in a carrier. Soothing and regenerative for the skin, it helps to combat cellular ageing and preserve moisture in dry, mature skin by compresses or application.
。サルビアは、痔や浮き出た血管に、キャリアに混ぜて利用することができます。また、湿布やその他の応用により、肌を滑らかに再生させ、細胞の衰えに抵抗します。また、乾燥肌や年齢肌の保湿作用を持続させます

When used in inhalations, vaporisers, compresses, baths or massage clary sage essential oil has a calming effect, and can help reduce high blood pressure.

吸入法、芳香、湿布、入浴またはマッサージにより、クラリセージの精油は鎮静作用があり、高血圧を削減します。

Uplifting for depression and excellent for regulating hormones it is consequently most useful for women's problems such as premenstrual syndrome, irregular periods, infertility and associated irregularities.

Emotionally, clary sage soothes excitability, fear and grief. It lifts despair and helps to prevent nightmares.

Essential oil of Clary Sage has over 250 individual chemicals within it. Some very tiny indeed.

鬱病の状態の精神を高揚させ、ホルモンの規制にも有効で、従って、月経前の症状や、月経の不定期、不妊やそれに関する不順といった女性の持つ問題に最も有効です。

クラリセージは、感情的な興奮や恐れや悲しみを落ち着かせます。それは絶望的な感情を高揚させ、悪夢を見るのを防ぎます。

クラリセージの精油は250以上の個々の化学成分を含んでいます。その

中のいくつかは、非常に小さい成分です。

CAUTION: Continuous inhalation may cause sleepiness and its use is recommended at the end of the day. Do not take alcohol after a treatment as the effects of the alcohol will be enhanced. NB This plant should never be confused with sage (*Salvia officinalis*) which has different properties.

CLOVE antiseptic and warming, base to middle note

注意: 連続的な吸入は、睡眠作用を引き起こす可能性があり、一日の終わりに使用することを推奨します。アルコールの効果を高めるので、使用後のアルコールの摂取は避けて下さい。として処置が高められた後アルコールを取ってはいけない。この植物を、セージ(*Salvia officinalis*)と混同しないで下さい。セージは異なる特徴を持っています。

クローブ 防腐作用と温める作用 ベース～ミドルノート

Harvested high in the trees

高木の中での収穫

CYPRESS (*Cupressus sempervirens*)/Cupressaceae, relaxing and refreshing, middle to base

サイプレス (*Cupressus sempervirens*)/ヒノキ科 リラクゼーション 生気回復、ミドル～ベースノート

Cypress oil is distilled from the leaves, twigs and cones of the Cyprus tree and has a woody, clear and dry fragrance.

In application to the skin, it is astringent and soothing, helping to regulate production of sebum and reduce perspiration, including the feet. Effective in the treatment of varicose veins and haemorrhoids, it can help relieve menopausal spotting and can help staunch excessive blood losses, especially after childbirth.

サイプレスの精油は、サイプレスの木の葉、小枝および球果から蒸溜され、明確で乾燥した樹木の香りを持っています。皮膚への応用では、はりと滑らかさを与え、皮脂の生産を調整し、足を含む箇所の発汗を抑えます。浮き出た血管や、月経によるにきびや痔に有効です。また、出産の後の余分な出血を抑えます。

Cypress essential oil is calming as well as being helpful to nervous debility, soothing attacks of diarrhoea when used in baths or application. Its antispasmodic properties are helpful against cramp.
Cypress is helpful against frustration, irritability and indecision. It is reputed to clear the mind of grief and it certainly induces sleep.

サイプレスの精油は鎮静作用があり、入浴時やその他の応用法により、精神薄弱の症状を和らげ、下痢をなだめる効果があります。鎮痙作用の特徴は、腹痛の助けです。

サイプレスは、欲求不満、過敏症、及び優柔不断に対して有用です。それは悲しみを心から取り除く上で評価されており、確かな睡眠作用を持っています。

EUCALYPTUS - Blue Gum (*Eucalyptus globulus*)/Myrtaceae, head clearing, top note
ユーカリ-ユーカリノキ属 (*Eucalyptus globulus*)/フトモモ科 頭脳明晰作用、トップノート
Extracted from the blue gum tree, originally a native of Australia and Tasmania, it is now grown in many subtropical climates including Spain, Portugal and China. Although occurring throughout the whole tree, the essential oil is mainly distilled from the leaves.

にオーストラリア及びタスマニアに原生し、ユーカリノキ属の木から抽出されます。それは、スペイン、ポルトガルおよび中国を含む多くの亜熱帯気候の多くの地でも現在は見られます。その木全体を利用することができますが、精油は主に葉から蒸溜されます。

E. globus is a strong, natural antiseptic and is effective against a wide range of bacterial infections. Its decongestant qualities make it ideal for relieving congestive headaches. Excellent for clearing the head, it is universally used for colds, sinusitis and bronchial problems in gargles, inhalations, vaporisers, baths and massage.

*E. globus*は強く、自然な防腐性を持ち、広い範囲の細菌感染の抵抗に有効です。その鬱血除去作用の質は、鬱血性の頭痛を取り除くために理想的です。頭脳明晰作用があり、一般的に、風邪、副鼻腔炎、気管支炎の為に、うがい、吸入法、芳香、入浴、マッサージに応用することができます。

In baths, application or massage, relief can also be obtained in many circulatory disorders by cleansing, stimulating and strengthening the kidneys and it is warming to arthritic pain, for which relief can also be achieved by the use of a compress. It is a good insect repellent.

CAUTION: Due to the strength of its cineole content it should not be inhaled on its own by small children. 浴室、その他の応用やマッサージは、肝臓を洗浄し刺激し強化することにより多くの呼吸器系の不順を改善します。また、暖める作用により、湿布を用いて関節炎を改善することもできます。更に、防虫スプレーとしても最適です。

注意: シネオール含有量の強さが原因で、それは小さい子供が監視無しで吸入法を行うのに適していません。

EUCALYPTUS - Gully Gum (*Eucalyptus smithii*)/Myrtaceae, head clearing, top note
ユーカリ ユーカリノキ属 (*Eucalyptus smithii*)/フトモモ科、頭脳明晰作用、トップノート
Also a native of Australia, this variety of eucalyptus is much gentler than *E. globulus*, yet most beneficial in action. Some of its effects are similar to those of *E. globulus*, being analgesic to muscular pain and effective against coughs, colds, asthma and bronchitis because of its decongestant qualities. Unlike *E. globulus*, it can be used very safely on children.

Students also study the properties of *Eucalyptus citriodora* Hook and *Eucalyptus dives* Schauer. またこれもオーストラリアに原生し、この種のユーカリのはE.globulusよりも穏やかに作用しますが、とても効果的に作用します。効果の一部としてE.globulusに共通する鎮痛作用を持ち、筋肉痛に有効です。また、鬱血除去作用の質により、咳、風邪、気管支炎にも応用できます。また E.globulusとは異なり、それは非常に安全に子供に使用することができます。

学生はまた*Eucalyptus citriodora* Hook と、 *Eucalyptus dives* Schauer についても学習します。
FENNEL (*Foeniculum vulgare*)/Umbelliferae, carminative (eases wind and stomach pains), middle note
フェネル (*Foeniculum*のvulgare) /セリ科 駆風作用(ガス及び腹痛の緩和)、ミドルノート

FRANKINCENSE (*Boswellia thurifera*, *B. carteri*)/Burseraceae, relaxing and rejuvenating, base note
フランキンセンス (*Boswellia thurifera*, *B. carteri*) /カンラン科 リラクゼーションと元気回復 ベースノート

This small tree has grown wild in the red sea area and north east Africa since Biblical times. The essential oil, which is sometimes called *olibanum*, is obtained by the distillation of the resin; its sweet, slightly spicy aroma has a calming effect conducive to concentration and meditation.

この小さい木は紅海区域そして北東のアフリカ地域に、聖書の時代から野生的に生息してきました。時々オリバナムと呼ばれるこの精油は、樹脂から蒸留され得られます。その甘く、わずかにぴりっとする香りは、鎮静作用と、集中力、瞑想を促進する効果を持っています。

When used in baths or massage it helps dry skin and mature complexions and is extremely effective in the treatment of wounds and subsequent scars. It is helpful against coughs, laryngitis, asthma and bronchitis and is an immunostimulant, also relieving depression. A most useful oil emotionally, frankincense soothes anger, irritability and frustration, and relieves grief and confusion.

浴室で。またはマッサージとして使用された場合、それは乾燥肌及び年齢肌に有効で、傷や傷跡の処理にも非常に効果があります。咳、喉頭炎、喘息および気管支炎に対して有効で、免疫組織を刺激し、鬱病の症状を改善します。感情的に最も有効な精油で、怒り、過敏症および欲求不満をなだめ、悲しみおよび混乱を取り除くことができます。

GERANIUM (*Pelargonium graveolens*)Geranaceae, relaxing and refreshing, base note
ゼラニウム (*Pelargonium graveolens*) フウロソウ科 リラクゼーション 生気回復 ベースノート

Geraniums are grown commercially in France, Egypt, Morocco, China and the Reunion Islands - the latter being known as geranium Bourbon. Distilled from the leaves the oil has a rich, sweet fragrance.

Geranium oil reduces inflammation in arthritis and is an excellent antiseptic for acne and dry eczema. Its astringent properties are effective in the control of herpes, mouth ulcers, diarrhoea and gastroenteritis, as well as varicose veins and haemorrhoids.

ゼラニウムは商業的に、フランス、エジプト、モロッコ、中国およびリユニオン・アイランドで育ち、後者はゼラニウム・ブルボンとして知られています。葉から蒸溜されて、豊富な甘い香りを持っています。

ゼラニウムの精油は、関節の炎症を削減し、にきびおよび乾燥した湿疹に防腐・殺菌作用が非常に有効です。その収斂の性質は、痔や浮き出た動脈のみでなく、疱疹、口内炎、下痢および胃腸炎の緩和にも有効です。

Circulation of the lymph is improved by the use of geranium oil, assisting in the elimination of waste products, therefore it also helps in the relief of fluid retention and cellulite.

Its antispasmodic action is helpful for cramp and its healing action on burns and wounds is well known.

It has been found to be of use in calming overaggressive sporting teenagers. Used in inhalations, vaporisers, baths, application and massage it alleviates stress and anxiety, and emotionally, it lifts the spirits from despair and lethargy.

リンパの循環は、不純物の除去の作用のあるゼラニウムの精油の使用により改善されます。従って、セルライトや停滞した体液の症状も改善します。

その鎮痙作用は、痙攣に有効であり、火傷と傷を癒す作用は有名です。

また、反抗的で活発な未成年のをなだめる目的でも使用されてきました。

吸入法、芳香浴、浴室、そのたの適用とマッサージは、ストレスと不安を軽減し、感情的に、絶望および無気力な精神を高揚させます。

GINGER (*Zingiber officinale*)/Zingiberaceae, warming and digestive, base note
ショウガ(*Zingiber officinale*) / ショウガ科 暖める作用と消化促進作用ベースノート

The ginger plant is indigenous to the West Indies and the essential oil is won by steam distilling the dried and crushed rhizomes. It has a clear, neutral colour and an aroma similar to that of the spice but without the 'hotness'.

The main therapeutic use of ginger essential oil is with respect to the digestive tract and its attendant problems and conditions. It is stomachic, carminative, antiseptic and stimulating, and acts as a tonic in the treatment of fatigue and impotence.

Its analgesic and warming properties are also effective in cases of muscular pain, sciatica and rheumatism. ショウガの植物は西インド諸島に固有であり、精油は、乾燥され、押しつぶされた根茎を蒸溜し得られます。それは透明な中立色で、およびショウガのスパイスと類似した香りをもっていますが、辛味はありません。

ショウガの精油の主な治療上の使用は、消化器官に関する症状に対してです。それは腹痛に効き、駆風作用、防腐・殺菌作用および刺激性を持ち、強壯剤としても利用され、疲労および無気力の処置に有効です。

その鎮痛性および暖める作用は、筋肉痛、坐骨神経痛およびリウマチの頂上に有効です。

GRAPEFRUIT (Citrus paradise -per)/Rutaceae,

グレープフルーツ(Citrus paradise -per) /ミカン科

Originating in tropical Asia and the West Indies, the grapefruit tree is now cultivated mainly in Northern and South America. The yellow oil is obtained by cold expression of the peel and has a sweet, citrus aroma. Grapefruit is a perfectly safe oil due to its non-toxic and non-irritating properties. It is effective in caring for oily skin and acne and helpful in the relief of anxiety, stress, tension and associated headaches, due to its uplifting properties. Circulatory problems such as muscle fatigue, obesity, cellulite and water retention can be helped by regular use of this oil in baths or massages.

Grapefruit oils can be contaminated with pesticides and it is best to use organic oils. 熱帯アジアおよび西インド諸島に原生し、グレープフルーツの木は北および南アメリカで現在主に栽培されています。果皮の冷却圧搾により得られる黄色い精油は、甘い柑橘系の香りです。

グレープフルーツは完全に無毒で、非刺激性の特性のある精油です。それは脂性肌、およびにきびに有効で、精神高揚の作用により、心配、ストレス、緊張、頭痛、および頭痛を緩和するの有効です。筋肉疲労、肥満、セルライトおよび体液の停留といった循環に関する問題は、規則的な浴室での利用またはマッサージによる利用で改善する事ができます。

グレープフルーツオイルは、殺虫剤が混入する可能性があるため、有機栽培の精油を使用することが最善です。

JASMINE is one of our special oils. Only a few drops will relax an agitated client. The indian Jasmine is sweeter than the Egyptian and arrives in November

JUNIPERBERRY (*Juniperis communis*)/Cupressaceae

ジュニパーベリー (*Juniperis communis*)/ヒノキ科

The juniper is an evergreen tree grown throughout the Mediterranean. The oil is distilled from the ripe berries which are dried immediately after picking (juniperberry oil). Lesser quality oil is produced by adding berries used during the making of gin or by adding the twigs or leaves (juniper oil). The essential oil has a sweet fresh aroma, similar to cypress but sharper.

ジュニパーは、地中海で育つ常緑の木です。juniperberryの精油は、収穫の直後に乾燥された熟した果実から蒸溜されます。質の低いオイルは、ジンの作成に使用された果実を加えたり、または小枝か葉(ジュニパー精油)を加えて生産されます。甘く爽やかな香りで、サイプレスと似ていますが、それよりも鋭い香りが特徴です。

Juniper oil is neurotonic, helpful in overcoming debility and mental fatigue. It is a very beneficial oil for the urinary system, being a stimulant to the kidneys and therefore an excellent diuretic, helping the excretion of uric acid in gout and rheumatism. High blood pressure problems can also be alleviated, due in part to diuretic properties of the oil and in part its calming effect. Juniperberry oil is helpful for period pains and invaluable when breasts are swollen during menstruation.

Emotionally, it helps to reduce frustration, guilt and jealousy.

CAUTION: Infrequent use at low concentration (2 drops in 20ml) is advised during the first five months of pregnancy and in cases of severe kidney disease, to ensure that the kidneys do not become over stimulated.

ジュニパーオイルは肉体的衰弱および精神疲労を緩和し、精神強壯剤として有効です。それは泌尿器に非常に有効な精油で、肝臓を刺激し、従ってそれは利尿作用、通風およびリウマチの尿酸の排出に有効です。また、利尿作用や沈静作用の特性により、高血圧問題を緩和することもできます。ジュニパーのオイルは、月経痛や月経時の胸の晴れにも非常に有効です。

感情的に、それは欲求不満、罪の意識および嫉妬を削減するのを助けます。

注意: 時々、低濃度の利用(20mlに2滴)は、妊娠初期の5ヶ月間に渡りアドバイスと共に可能です。深刻な肝臓病のケースにおいては、肝臓が刺激されすぎないように注意する必要があります。

New for 2011 Lavender from maremma, Tuscany

LAVANDER (*Lavandula officinalis*)/Labiatae, refreshing and relaxing, middle note
ラベンダー (*Lavandula officinalis*) シソ科、生気回復、リラクゼーション、ミドルノート

Above is a lavender crop pictured in Oxfordshire, England. At least England gets plenty of rain!! Farmers in Southern France complain of drought. See the Shirley Price handout 'getting to know Lavender'. This plant is a native of southern Europe and the Mediterranean countries, though it's a hybrid relation, lavandin, is more extensively grown, yielding more oil per acre and being cheaper to produce. Much lavender available on the market is in fact adulterated lavandin, which has slightly different therapeutic properties. True lavender oil, which is obtained by steam distillation of the flowering tops of the plant, is non-toxic and has a full flowery aroma. The aroma of lavandin is usually more camphoraceous more akin to Spike Lavender.

上の写真は、イギリスのオックスフォード州のラベンダー農園です。この植物は南ヨーロッパ、地中海の国に原生し、雑種であるラベンディンは広く分布し、1エーカーからより多くの精油を安く生産します。実際、市場で利用される多くのラベンダーはlavandinの混合物で、わずかに異なる治療の特性を持ちます。

植物の花頭から水蒸気蒸留法によって得られる本当のラベンダー精油は、無害で、完全な花の香りがします。Lavandinの香りは通常、より樟腦の香りがします。

Known for its soothing and uplifting properties, lavender alleviates stress and depression and is helpful for easing headaches and insomnia as well as lowering blood pressure. As an antiseptic, it is effective in the treatment of colds, flu, sinusitis and respiratory problems in general.

沈静作用と、高揚作用の特性で知られているラベンダーは、ストレスおよび鬱病を軽減し、低血圧のみでなく、頭痛および不眠症を楽にするためにも有効です。防腐作用及び殺菌作用として、風邪やインフルエンザ、副鼻腔炎および呼吸器系の問題の処にも、一般的に有効です。

Used in masks, compresses, baths or application, lavender promotes healthy skin, heals wounds and is effective in the treatment of acne, eczema, dandruff, nappy rash and athlete's foot. It soothes burns and insect bites and helps prevent scarring. Can be used safely on young children.

マスク、湿布、入浴、その他の利用法で使用され、ラベンダーは健康な皮膚を促進し、傷を直し、そしてニキビ、湿疹、ふけ症、おむつかぶれ、および水虫の処置で有効です。それは火傷跡をなだめ、虫刺され、および傷跡を作るのを防ぎます。幼児でも安全に使用することができます。

Used in baths, application or massage it gives relief from muscular aches and pains and rheumatism. Essential oil of lavender has a calming and balancing effect, promotes menstrual regularity, helps pre-menstrual and menopausal symptoms and alleviates thrush.

Students also study of the properties of the more camphorous Lavandin (Lavandula x intermedia Emeric ex Loisel) and Lavender Spike (Lavandula latifolia Medik).

浴室または、その他の利用法により、筋肉痛およびリウマチにも有効です。

ラベンダーの精油は鎮静作用、バランス作用があり、月経の周期を規制したり、月経前の症状および閉経の症状を助け、カンジダ症を和らげます。

学生はまたラベンディン (*Lavandula X intermedia* Emeric exLoisel)およびラベンダーパイク (*Lavandula latifolia* Medik)の特性を調査する。

。

LEMON (*Citrus limon* L. Burm)/Rutaceae, refreshing and stimulating, top note
レモン (*Citrus limon* L. Burm) ミカン科 生気回復と刺激作用 トップノート
The lemon tree is a native of the East but is now cultivated extensively in Mediterranean countries and the Americas. The essential oil, extracted by cold expression of the peel, is pale yellow in colour.

One of the most useful essential oils, it is most effective in the treatment of digestive disorders as it regulates stomach acidity. Regular use of lemon in baths or massage helps to control acne, greasy skin and herpes. It is also effective in the treatment of verrucas, corns and warts.
レモンの木は東の地域が原生地であるが、現在は地中海の国およびアメリカ大陸で広く栽培されています。冷却圧搾法によって得られる精油は、浅い黄色の色をしています。

最も有効な精油の1つは、胃酸を調整するので、消化器官の不調の治療に最も有効的です。入浴法またはマッサージによるレモンの精油の規則的な使用は、ニキビ、姿勢肌、および疱疹の抑制を助けます。それは、疣、魚の目、およびこぶの処置にもまた有効です。

Lemon oil is a strong, non-toxic antiseptic for colds, coughs, flu and sore throats when used in baths, gargles or massage. It can bring relief to those suffering with arthritis or rheumatism on account of its anti-inflammatory properties. It helps to lower high blood pressure and stimulate poor circulation. Emotionally, lemon oil relieves guilt and resentment.

CAUTION: May cause dermal irritation on very sensitive skins, especially if exposed to sunlight, as it is a weak photosensitiser.

レモンの精油は強く、無害の防腐・殺菌作用があり、風邪、咳、インフルエンザ、喉の痛みに有効で、入浴法、うがい、マッサージに応用することができます。その抗炎症作用の特性により、リウマチや関節炎の悩みも和らげることができます。また、低血圧や、停滞した循環にも有効です。

LEMONGRASS (*Cymbopogon citrates*)/Poaceae, toning and refreshing, top note
レモングラス (*Cymbopogon citrates*) /イネ科 強壯作用 生気回復作用 トップノート
MANDARIN (*citrates reticulate*)/Rutaceae,
マンダリン (*citrates reticulate*) ミカン科

Originating in China, this evergreen tree grows up to six metres high, bearing shiny, waxy leaves, fragrant flowers and fleshy fruit. Mandarin oil is obtained by cold expression of the peel; it is pale orange in colour with a very sweet, citrus aroma.

中国に原生し、この常緑の木は6メートルまで高く育ち、光沢があり、ワックスがかった葉、香りが良い花、および肉付きの良いフルーツが特徴です。マンダリンの精油は冷却圧搾法により得られます。それは非常に淡いオレンジ色で、とても甘い柑橘類の香りです。

Mandarin has excellent calming properties, being particularly good for insomnia and excitability, when used in application, baths or massage. It is also a good digestive oil for stomach pains, indigestion and constipation and has a stimulating effect on the stomach and liver.

Due to its gentle action it is ideal for use on children and pregnant women. Fluid retention, obesity and fatigue can all benefit from the use of mandarin oil, and like lemon oil can relieve guilt and resentment.
マンダリンは素晴らしい沈静効果があり、浴室、マッサージ、その他の利用法で、不眠症および興奮に有効です。それはまた、腹痛、消化不良および便秘に効く消化器官の精油で、胃および肝臓に刺激的な作用をもたらします。

穏やかな作用により、それは子供および妊婦の使用に理想的です。停滞した体液、肥満および疲労は、マ
ンダリン精油が有効で、レモンの精油のように、罪の意識および敵意を取り除くことができ
ます。

MARJORAM, SWEET (*Origanum majorana*)/Labiatae, warming and fortifying, middle note
A native of Europe and central Asia, this plant yields a sweet smelling essential oil under distillation of the
leaves and flowering heads. The oil's warm and soothing properties were well known to the ancient Egyptians,
who used it for healing and overcoming grief.

スイート・マージョラム(*Origanum majorana*)/MARJORAM シソ科 暖化作用 強化
作用 トップノート

中央アジアとヨーロッパに自生するこの植物は、葉と花の先頭から水蒸気蒸留法に
より得られる、甘い香りの精油を生産します。この精油の暖化作用と鎮静作
用は、悲しみを克服した癒するために使用した古代エジプト人によく知ら
れていました。

Sweet marjoram is calming and comforting to the mind, helpful in the treatment of tension, anxiety, irritability
and hysteria. It is effective in alleviating headaches, reducing insomnia and lowering blood pressure.
スイート・マージョラムは、心を鎮静させ癒し、緊張、不安、いらいら、ヒステリーの治療に役立ち
ます。

The warming, analgesic and antispasmodic properties of sweet marjoram are effective in reducing menstrual
pains, and alleviating arthritis and rheumatism. It also regularises thyroid activity.
スイート・マージョラムの暖化作用、鎮痛作用、鎮痙作用の特徴は、月経痛を和らげ、関節炎とリュ
ーマチを軽減するのに役立ちます。またそれは、甲状腺の活動を規制します。

CAUTION: *Origanum majorana* contains different chemical components from *Thymus mastichina* and if the
Latin name is not given when purchasing, it will almost certainly be Spanish marjoram (see above), whose
effects are not the same as those of sweet marjoram.

注意 ; *Origanum majorana* は、*Thymus mastichina* とは異なる化学成分を含み、購入時にラテン名が
記載されていない場合は、ほとんどが確率的に、スイート・マージョラムとは効果の異なるスパニッ
シュ・マージョラムだと言えます。

MELISSA (*Melissa officinalis* MARJORAM, is)/Labiatae, uplifting and refreshing, middle note
メリッサ (*Melissa officinalis* MARJORAM) シソ科、精神高揚、生気回復、ミドルノート

Originating in southern Europe, but quite common in Britain and easily grown, Melissa is a small perennial
herb. The oil is distilled from the leaves before the plant flowers and has a fresh, sweet, lemon fragrance. Pure
Melissa oil is rare and costly, consequently it is most frequently available in a mix, giving the effects attributed
to the lemon-smelling oils from which the mix is made, not of true Melissa.

南ヨーロッパが原産国ではありますが、イギリスでも良く見られ容易に育つ
植物です。メリッサは小さい多年草のハーブです。精油は、花が咲く前の
葉から蒸留され、爽やかで甘いレモンのような香りを持っています。純粋な
メリッサの精油はとても珍しく高価で、結果的に他の精油とのブレンドとし
て販売され、それらはミックスと呼ばれます。それらはレモンのような芳香
をもち、純粋なメリッサとは異なります。

True Melissa eases digestive disorders such as indigestion and nausea, it is used in compresses or inhalation. It
helps relieve anxiety, headaches, tension and insomnia; it also lowers high blood pressure and relieves
palpitations.

An excellent oil for women, baths, application and massage will ease painful periods and PMS and by its hormonal action it regulates the menstrual cycle, which can assist conception. True Melissa can also relieve eczema and other skin problems by its anti-inflammatory action. It is soothing and uplifting to the mind, only low concentrations being needed to reduce irritability or lift despair and lethargy.

純粹のメリッサは、消化不良や吐き気といった消化器官の不調を和らげ、湿布や吸入法として利用されます。それは不安、頭痛、緊張や不眠症を解消します。また、高血圧を低下させ、動悸を防ぎます。

女性に有効的な精油で、浴室、その他の適用、マッサージとして利用できます。生理痛、PMSを緩和し、ホルモンに作用し月経周期を調整します。そして妊娠を助長する作用も持ちます。純粹のメリッサはまた、炎症抑制の効果により、湿疹やその他の皮膚の問題を和らげます。

また、精神沈静作用、元気を回復する作用を持ちます。低濃度の使用が、皮膚への刺激を弱め、また絶望感や無気力を回復させます。

Englands oldest man swore attributed his longevity to a daily cup of tea made from fresh Melissa leaves from his garden. I follow his example. I hope to be around to bring you the best of essential oils for many years to come! Rosemary is also easy to grow, and the flowers are as tasty as the leaves while Basil can be grown on the kitchen window shelf and fresh leaves added to cooking aids digestion. Katja Svoboda has worked on aromatic and medicinal plants with the Scottish Agricultural College (where they hold a world database of herbs and provide GC MS testing). She says that both rosemary and sage have antioxidant, neurological and anti-ageing properties. She recommends regular consumption of fresh leaves, in salads ideally. This way you are unlikely to consume too much of their potent chemicals.

イギリスの最長寿の老人は、庭からとれる新鮮なメリッサの葉から成るお茶を毎日飲むことが、彼の長寿の秘訣だと宣言しました。私は彼の例に続きます。私は、何年にも渡りあなたに最高の精油を届けるためにここにいることを願います。ローズマリーは育てるのが容易で、その花は葉と同様に風味が良いです。Katja Svobodaは、スコットランドの農業大学で芳香はまたは医療的な植物学を研究しました。（この大学は、ハーブの世界のデータベースを持ち、GC MS テストを提供するところです。）彼女は、ローズマリーとセイジの両者は、酸化防止作用、神経作用、アンチ・エイジングの特徴を持つと述べました。彼女は、新鮮な葉をサラダとして定期的に消費することを推薦しています。こうする事で、含まれる化学物質を消費しすぎるということを避けることができます。

Essential oils are highly concentrated and should never be taken internally except with qualified advice. Besides anything else many oils irritate the mucous membranes of the throat.

精油は高濃度で濃縮されており、資格のあるアドバイスなしで内服することは、決してあってはなりません。その上、その他の多くの精油は、喉の粘膜を苛ただせます。

MYRRH (Commiphora myrrha)/Burseraeae, cooling and toning, base note
ミルラ (Commiphora myrrha)/カンラン科 冷却作用 強壯作用 ベースノート

Myrrh essential oil, obtained by steam distillation of the crude resin, is pale yellow and has a warm, musky balsamic aroma. Soothing, healing and anti-inflammatory, it helps mature complexions and numerous skin problems such as athlete's foot, eczema, ringworm and nappy rash, to name but a few.

ミルラの精油は、天然樹脂から水蒸気蒸留法により得られ、淡い黄色と、暖かい麝香とバルサムのような香りを持っています。鎮静作用、治療作用、抗炎症作用を持ち、成熟した肌と、水虫、湿疹、タムシ、オムツかぶれ等といった問題を助けます。

When used in inhalation, baths or massage, myrrh is effective for respiratory disorders, giving relief to asthma, bronchitis and colds. In gargles it soothes mouth ulcers and sore throats.

吸入法、入浴法またはマッサージによりミルラは呼吸器系疾患に有効であり、喘息、気管支炎、風邪の症状を和らげます。うがいとしては、口内炎や喉の痛みを和らげます。

NEROLI (Citrus aurantium amara – flos)/Rutaceae, ultra relaxing, base to middle note

ネロリ (Citrus aurantium amara – flos)/ミカン科 超リラックス作用 ベース～ミドルノート

The bitter orange tree is grown mainly in Northern Africa and Spain. It bears small, white, star-shaped flowers at the leaf axils. Neroli is the name given to the essential oil of the bitter orange flowers, which are hand picked just as they are beginning to open. It is obtained by steam distillation and has a unique bitter/sweet odour with a spicy undertone ('Orange blossom' oil is an absolute, obtained in the same way as rose absolute).

ビター・オレンジの木は主に、スペインと北アフリカで育ちます。小さくて白い星型の花を、葉の中軸に付けます。ネロリはビターオレンジの花の精油に与えられた名前です。その花は、開き始めの時期に、手により収穫されます。その精油は水蒸気蒸留法により得られ、ピリッとする低調の、独特な苦くまたは甘い香りを持ちます。（「オレンジ・ブラッサム」はアブソリュートで、それはローズ・アブソリュートと同じ方法により得られます。）

Neroli is extremely helpful in the treatment of many types of skin problems such as varicose veins, broken capillaries and irritated patches. The essential oil has particular therapeutic benefit in nerve related disorders such as anxiety, depression, fatigue, insomnia and excitability.

ネロリは、血管の拡張、壊れた毛管、及び荒れた斑点等、様々なタイプの肌の諸問題の治療に非常に役立ちます。この精油は、不安、鬱病、疲労、不眠症、興奮等の神経系の不順に、特別な治療効果を持っています。

Outside aromatherapy, neroli is used extensively in the manufacture of colognes and toilet waters. アロマセラピーの範囲を超え、ネロリはオーデ・コロンや洗面所の水等にも幅広く利用されています。

NIAOULI (Melaleuca viridiflora)/Myrtaceae, antiseptic and analgesic, top note

ニアオウリ (Melaleuca viridiflora)/フトモモ科、防腐・殺菌作用 鎮痛作用 トップノート

The trees from which niaouli essential oil is won are to be found growing in profusion throughout New Caledonia and Madagascar. The oil is obtained by steam distillation of the leaves and is a clear liquid with a sharp, eucalyptus-like aroma.

ニアオウリの精油が取れる木は、ニューカレドニアとマダカスカルの豊かな地で育ちます。精油は葉から水蒸気蒸留法により得られ、鋭いユーカリのような香りのある透明な液体をしています。

Because it is a strong antiseptic the essential oil is particularly effective against infections of the respiratory tract, including sore throats, sinusitis and bronchitis. It is also beneficial in the treatment of irregular menstruation.

この精油の強い防腐または殺菌作用により、喉の痛み、副鼻腔炎、気管支炎を含む呼吸器の感染に特に有効です。また、生理不順の治療にもこの精油は有効です。

Insect bites and minor flesh wounds can be helped by applying a compress directly to the affected area or by rubbing on niaouli in a carrier oil.

虫刺されと軽い傷は、影響を受けた場所に直接湿布を当てたり、ニアオウリの精油を希釈したキャリア・オイルを塗ってさすることで、改善することができます。

NUTMEG

ナツメグ

Ripe fruit –the dark brown nutmeg seed
熟した果実；濃い茶色のナツメグの種子

ORANGE SWEET (Citrus sinensis)/Rutaceae
スイート・オレンジ (Citrus sinensis)/ミカン科

ORANGE BITTER (Citrus aurantium – per)/Rutaceae, refreshing and relaxing, top note

ビター・オレンジ (Citrus aurantium – per)/ミカン科 生気回復 リラックス効果 トップノート

Both the sweet orange tree and the taller, bitter orange tree originate in China. The former is grown extensively in America and also many Mediterranean countries.

スイート・オレンジの木は背が高く、ビターオレンジの木は中国で見られます。スイート・オレンジの木はアメリカまたは地中海の国々に広く分布しています。

The essential oil is obtained by cold expression of the ripe outer peel. The sweet oil has a fresh, fruity aroma while the bitter oil has a more delicate, dry and floral characteristics. Both oils are non-toxic.

その精油は、熟した外側の果皮から冷却圧搾法により得られます。スイート・オレンジの精油は新鮮でフルーティな香りを持ち、ビター・オレンジの精油は比較的デリケートで、乾燥したフローラルの香りの特徴としています。両者は有毒ではありません。

Used in gargles, mouthwashes, compresses and massage, these oils are excellent digestive stimulants, improving the appetite, helping constipation, dyspepsia, flatulence and mouth ulcers.

うがい、口の洗浄、湿布、マッサージとして利用され、これらの精油は消化器官を刺激し、食欲増進作用、便秘解消、消化不良、腸内ガスと口内炎に優れた効果を持ちます。

Bronchitis, asthma and hay fever can be helped by inhalation, baths or application, as can dull and oily skins.

Both are good oils to combat insomnia and relieve nervous tension by regular use in inhalations and baths and by massage on tense muscles.

吸入法、入浴法またはその他の応用により、気管支炎、喘息、花粉症の症状を和らげ、また不活発な肌や脂性肌に有効です。両者の精油は、吸入法、入浴法により不眠症や神経の緊張に有効で、またマッサージにより緊張した筋肉をほぐすことができます。

Bitter orange oil is useful in relieving frustration, irritability and nightmares.

ビター・オレンジの精油は不快感、いらいら、悪夢を和らげるのに役立ちます。

CAUTION: Neither orange oil should be used on very sensitive skins immediately before being exposed to strong sunlight, as they are weak photosensitisers.

注意；どちらのオレンジの精油も感作作用があるので、非常に敏感な肌に使用後、すぐに強い日光を浴びるべきではありません。

PATCHOULI (Pogostemon patchouli)/Labiatae, relaxing, base note

Patchouli is a small, leafy shrub which grows mainly in the Far East – Indonesia, China – and on the island of Madagascar. The essential oil is obtained by steam distillation of the young leaves, which are first dried. It is a dark, viscous oil with a strong balsamic odour and spicy undertones.

パチュリは極東-インドネシア、中国、そしてマダガスカルで主に育ち、小さく、葉が多い低木である。精油は、水蒸気蒸留法で得られ、乾燥された若葉が用いられます。それは暗い色の粘着性のある精油で、強い芳香性を持ち、ぴりっとした低調の香りがします。

Patchouli oil is particularly helpful as an immunostimulant, when it is a valuable tonic used in massage, inhalation and baths. It is also effective in the treatment of damaged skin, especially cracks, sores, wounds and scars.

パチュリはマッサージ、吸入法、入浴法として使用された時、強壮剤として働き、免疫組織を刺激するのに特に有効です。

It is also helpful against haemorrhoids and varicose veins and its anti-inflammatory action calms inflamed skin and eczema.

また、拡張した血管や痔にも有効で、抗炎症作用が湿疹と炎症したをなだめます。

Emotionally, patchouli balances mood swings, reduces irritability and lifts despair and despondency.

A 'base note' in perfumes, mixed with Almond oil it makes an attractive perfume.

感情的に、パチュリは気分変動のバランスをとり、神経過敏症を減らし、そして絶望、落胆した気持ちを持ち上げます。芳香剤としてはベースノートで、アーモンドオイルと混合すると、魅力的な香水になります。

PEPPERMINT (*Mentha piperita*)/Labiatae, cooling and refreshing, middle to top note

ペパーミント (*Mentha piperita*) シソ科 冷却効果 生気回復 ミドルからトップノート

A product of northern temperate climates, the best peppermint plants grown elsewhere in the world originated in Mitcham, England, and are known as Mitcham peppermint. The essential oil is distilled from the whole plant and its sharp, refreshing aroma is easily recognised.

北方の気候の下、最上級のMitchamペパーミントは、Mitchamとイギリスに起源を持ち、それは他の地でも見られます。精油は全植物から蒸溜され、鋭く、さわやかな香りは容易に認識することができます。

Used in gargles, compresses or application, it is highly effective for treating sickness and nausea; it also relieves acidity, heartburn, diarrhoea, indigestion and flatulence. Respiratory problems such as coughs and colds, sinusitis, throat infection, asthma and bronchitis can be relieved effectively by the use of peppermint in inhalations, baths or application as can congestive headaches.

うがい、湿布そのたの応用に適用され、病気と吐き気を治療するのに非常に高い効果を持ちます;それはまた胃酸過多、胸焼け、下痢、消化不良および腸内ガスを和らげます。咳、風邪、副鼻腔炎、喉の感染、喘息および気管支炎等の呼吸器の問題またうっ血性の頭痛は、吸入法、浴室またその他の応用により効果的に緩和することができます。

Its cooling and cleansing properties help soothe itchy skin and inflammation when well diluted, which makes it helpful in the treatment of varicose veins and haemorrhoids. Essential oil of peppermint used in baths, application or massage, encourages menstrual regularity; and during the menopause, relief can be obtained from hot flushes.

その冷却とクレンジングの特性は、よく希釈することにより、肌のかゆみや炎症を抑えるのを助け、それはまた拡張した血管や痔の治療にも役立ちます。ペパーミントの精油は浴室、その他の利用やマッサージにより、月経周期の規制を促し、厚いフラッシュにより月経閉期にも役立ちます。

CAUTION: Because of its powerful aroma and effects, the recommended dilution must be kept to, especially during pregnancy (see paragraph 5, page 39). Keep eyes closed when inhaling (not recommended for small children). De-terpenated oil is often sold as whole peppermint oil; this is not suitable for aromatherapy. 注意: 強力な香りおよび効果のために、推薦された希薄濃度は、特に妊娠中の間にわたり、厳守しなければなりません。(パラグラフ5、39ページの5章を参照して下さい。)。吸入法を行うときは、目を閉じて下さい。(これは小さい子供には勧めていません。)。テルペンの抜かれた精油は、よく完全なペパーミントの精油として販売されていますが、それはアロマセラピーの利用には適していません

PETITGRAIN (*Citrus aurantium amara - fol*)/Rutaceae, refreshing and relaxing, top note

プチットグレイン(*Citrus aurantium amara - fol*)/ミカン科 生気回復 リラックス作用 トップノート

Petitgrain is the name given to the essential oil won by steam distillation of the leaves of the bitter orange tree. Such trees are cultivated on a large scale in Italy, Paraguay, Brazil and Northern Africa. When the leaves are distilled with flowers, the oil is named 'Petitgrain over flowers', whose wonderful aroma can approach that of neroli oil. The benefits of this special oil are two-fold - see neroli.

プチットグレインは、ビター・オレンジ木の葉から、水蒸気蒸留法によって得られた精油に与えられた名前です。この木は、イタリア、パラグアイ、ブラジルおよび北アフリカの広大な地で耕作されます。葉が花と共に蒸溜される時、その精油は「プチットグレイン・オーバー・フラワー」と言われ、その素晴らしい香りはネロリの精油と似ています。この特別なオイルの利点は二通りであります。ネロリを参照して下さい。

Therapeutically, petitgrain is a particularly good relaxant, being calming to the nervous system. Its anti-inflammatory properties make it useful against acne and oedema and it is also antispasmodic. 治療上、プチットグレインは特に暖下剤として効果があり、神経システムを落ち着けます。この抗炎症作用の特徴は、にきび、水疱に対して有効で、また鎮痙作用も併せ持ちます。

Emotionally, it is indicated for panic, irritability and resentment and is helpful against forgetfulness. パニック障害、神経過敏症、および怒りといった感情的な症状に有効で、また健忘症も助けます。

PINE NEEDLE (*Pinus sylvestris*)/Pinaceae, refreshing and antiseptic, middle to base note
パイン・ニードル (*Pinus sylvestris*)/松科 生氣回復、防腐及び殺菌作用、ベースからミドルノート

Also known as Scots Pine, this hardy tree can be found growing all over Europe and Russia, especially in the colder upland regions such as Scandinavia and the Baltic States. The essential oil is distilled from the needles, twigs and cones. It has a fresh, resin-like odour and is pale yellow in colour.

別名 スコットパイン (ヨーロッパアカマツ) のこの丈夫な木は、ロシアとヨーロッパ全土で見られ、特にスカンジナビアおよびバルト諸国のようなより冷たい高台の地域で育ちます。精油は針状葉、小枝およびコーンから蒸溜されます。それは新鮮で、樹脂のような香りを持ち、淡い黄色をしています。

Because of its inherent antiseptic qualities, pine needle essential oil is an excellent air antiseptic and can be used with good effect in cases of infection, particularly those of the respiratory tract such as bronchitis, asthma and sinusitis. It is also helpful against influenza.

固有の防腐性の質により、針状葉の精油は素晴らしく優秀な防腐作用を空気中に放ち、感染症に有効です。特に気管支炎、喘息、副鼻腔炎といった呼吸器官の病気に有効です。またインフルエンザに対しても有効です。

Urinary tract infections like cystitis and renal infections can be relieved by the used of pine needle oil and it is also indicated for general debility and fatigue. Its anti-inflammatory action makes it a useful oil for arthritis, gout and rheumatism.

膀胱炎のような尿道伝染および腎臓の伝染は、パインニードルの精油の使用により取り除くことができます。それはまた、一般的な衰弱および疲労にも適用されます。その抗炎症作用の特性は、関節炎、痛風およびリウマチにも有効です。

ROSE OTTO (*Rosa damascena*)/Rosaceae, relaxing and soothing, base to middle note
ローズオットー (*Rosa damascena*) バラ科、リラックス 鎮静作用、ベースからミドルノート

Rose otto is obtained from the petals of the rose by steam distillation, requiring several kilos of petals to yield a few ml of oil. It is the essential oil of rose, also known as 'attar of roses', which should be used in aromatherapy, rather than the absolute, which is not true a true essential oil.

ローズオットーは水蒸気蒸留法により花卉から得られ、数ミリリットルの精油を生産するのに、6、7キログラムの花弁が必要となります。これはバラの精油で、「バラの花の精」として知られ、本当の精油ではないアブソリュートよりもアロマセラピー上で使用されるべきとされています。

Therapeutically, rose otto is a safe all-rounder. Because of its antiseptic properties, it is effective in healing skin disorders such as cuts, wounds and other skin problems.
治療上、ローズオットーは安全な万能者です。なぜならその防腐及び殺菌の特性により、切り傷、外傷、その他のスキン・プロブレムと言った肌の不調に効果的だからです。

Rose otto is valuable against debility and depression. It is especially indicated in woman's problems, including irregular periods, PMS, womb impurities and sterility.
ローズ・オットーは、虚弱体質と鬱病に有効です。特に、月経の不定期、月経前緊張症候群 (PMS)、子宮の不純物や生殖不能症といった女性特有の症状に適用されます。

Emotionally, rose otto is helpful against where anger, jealousy or guilt are affecting the health.
ローズ・オットーは、健康を作用する怒りや嫉妬、罪悪感などといった感情にも有効です。

Because of its low toxicity and strong antiseptic qualities, rose otto is ideal to use on children. (see also rose absolute)
その低毒性と防腐性の特質により、ローズオットーは子供への利用が理想的です。(ローズ・アブソリュートを参照して下さい)

ROSEMARY (Rosmarinus officinalis)/Labiatae, invigorating and refreshing, middle note
ローズマリー (Rosmarinus officinalis) シソ科 強壯作用 生気回復 ミドルノート

A native of the Mediterranean region, this romantic herb yields its oil from the flowering tops under steam distillation.
地中海地域に自然生息するこのロマン・ティックなハーブは、水蒸気蒸留法により花の先端から精油が生産されます。

Stimulating and decongesting, rosemary oil promotes blood circulation, particularly to the brain, so clearing the mind, relieving tension and giving a feeling of well being. Its antiseptic properties relieve coughs, colds and flu.

These qualities make it beneficial to the skin and help to prevent dandruff and hair loss.
刺激性と鬱血緩和の特性により、ローズマリーの精油は特に脳への血液循環を促進させ、心をきれいにし、緊張を取り除き、そして幸福感を与えます。この防腐性の特質は、咳、風邪およびインフルエンザを緩和します。これらの特質は肌に有利に働き、ふけとおよび髪脱毛を防ぐのを助けます。

Its use in compresses, application or massage is particularly effective for indigestion, flatulence and constipation.
それは湿布、その他の利用またはマッサージは特に消化不良、腸内ガスと便秘に有効です。

Rosemary can be effective in regulating the menstrual cycle; its hormonal effects are conducive to conception and helpful before the menopause. Its gentle analgesic properties relieve general aches and pains, sprains and arthritis when used in baths, application or massage.

ローズマリーは、月経周期の調整にも有効です。そのホルモン性の効果は妊娠を促し、月経閉止期の前に有効である。その穏やかな鎮痛性の特質は、浴室、その他の応用またはマッサージで使用された時に、一般的な痛みおよび苦痛、捻挫および関節炎の緩和にも効果的です。

CAUTION: Rosemary oils with a high camphor content are best not used regularly or at concentrations exceeding 2 drops in 20ml during the first five months of pregnancy or by people who suffer from high blood pressure.

注意:ローズマリーの精油は、カンファーの含有率が高く、定期的にご利用したり、妊娠5か月の人や高血圧に苦しむ人々に対して、20ml中2滴を超過する濃度で使用されるべきではありません。

SAGE decongestant (circulatory), top note

セージ 鬱血除去剤 (循環) トップノート

SANDALWOOD (Santalum album)/Santalaceae, relaxing, base note

サンダルウッド ((Santalum album)ビャクダン科 リラックス ベースノート

The sandalwood tree is a native of India; the name Santalum is of Latin origin and later used in Sanskrit, the ancient Hindu language which flourished in India well into the 19th century.

サンダル・ウッドの木は、インドに自然生息しています; Santalumの名前はラテンに
の起源を持ち、そのごサンスクリットとして用いられ、19世紀にインドで繁栄した
古代ヒンズー教の言語として用いられました。

Sandalwood essential oil is distilled from the wood, mainly from the heartwood and roots but also from off cuts and chips, after the best wood is used for furniture making. Its sweet, woody aroma is most pleasant and therapeutic.

サンダル・ウッドの精油は材木から蒸留され、主に心材及び根、また家具の生産に使用された高品質の材木の破片が用いられます。その甘く、ウッディーな香りは、もともと心地良く、医療効果を持ちます。

Being antiseptic, calming and soothing, it relieves sore throats, dry coughs and chronic bronchitis. 防腐作用、鎮静作用により、喉の痛みや乾いた咳、気管支炎を緩和します。

Used in compresses, application or massage, sandalwood is beneficial for dry, mature or wrinkled skin. It therefore helps in the treatment of dandruff and eczema, relieving many allergenic skin conditions. 湿布やその他の応用、マッサージにより、サンダルウッドは乾燥肌、加齢肌、しわのある肌に有効です。また、ふけや湿疹も緩和し、アレルギー肌の状態を改善します。

Important in the treatment of genitor-urinary systems, essential oil of sandalwood helps in the treatment of infections, including cystitis. 生殖器から泌尿器システムの治療に重要、サンダルウッドの精油は膀胱炎を含む感染症の処置を改善します。

Sandalwood is effective for digestive disorders such as heartburn and nausea, especially morning sickness. It is cardiogenic, assisting in circulatory problems such as haemorrhoids and varicose veins, which are soothed by compresses or application in a carrier (see page 35). It is also a sexual tonic.

An emotionally balancing oil, sandalwood calms agitation and panic, lifts despair and controls mood swings. サンダルウッドは、胸焼けおよび吐き気、特に早朝嘔吐といった消化器系の不調に効果的です。この精油は強心性を持ち、痔や拡張した血管といった循環器系の問題を改善します。これらの症状は、キャリアを用いた (35 ページ参照) 湿布やその他の応用でなだめることができます。また性的興奮剤にもなります。感情的なバランスをとる精油でもあり、サンダルウッドは動揺や及びパニック障害を静め、絶望した気持ちを持ち上げ、気分変動を制御します。

SAVORY, stimulating and warming, middle note

セイバリ、刺激作用、暖化作用、ミドルノート

Savory is one of the most effective antibacterial oils, along with thyme.

TEA TREE (Melaleuca alternifolia)/Myrtaceae, excellent antiseptic, top note

ティートリー (Melaleuca alternifolia)/フトモモ科 高い防腐作用、トップノート

Originating in Australia, the tea tree has been used for its oil for centuries by the aborigines – the early settlers are reputed to have used the leaves to make 'tea'. The essential oil is extracted by steam distillation.

The Tree is a powerful antiseptic, with the advantage of being non-toxic, and its aroma is an effective insect repellent.

オーストラリアに起源を持ち、ティートリーはアボリジニーにより何世紀にも渡り使用されてきました。初期の開墾者であるアボリジニーは、お茶を作る為に葉を利用した事で知られています。この精油は水蒸気蒸留法により抽出されます。

この木は強力な防腐作用を持ち、無毒性の利点を持ち、この香りは防虫剤としても効果的です。

When used in gargles, mouthwashes, inhalations or vaporisers, it is a most effective bactericide, alleviating intestinal infections and bronchitis. Tea tree also gives relief to mouth ulcers, calms diarrhoea and relieves gastroenteritis.

うがい薬、口内洗浄、吸入または蒸発器として使用された際、それは最も有効的に殺菌効果を発揮し、腸の感染症および気管支炎を軽減します。ティートリーはまた口内炎を癒し、下痢を静め、そして胃腸炎を改善します。

It is cooling and antifungal properties are effective against athlete's foot and nail bed infections. Relieves boils and rashes, soothes sunburn and encourages healing of open wounds. Used in sitz baths, douches, baths or application, essential oil of tea tree helps to clear vaginal thrush.

その冷却作用と抗真菌特の特性は、水虫および爪床感染の治療に有効です。腫れものや、発疹を緩和し、日焼けを鎮め、そして開いた傷の治療を改善します。ティートリーの精油は、膣のカンジダ症の洗浄として、座浴、膣洗浄、入浴、またその他の応用に使用されます。

THYME, SWEET (*Thymus vulgaris*)/Labiatae, antiseptic, top to middle note

スイートタイム (*Thymus vulgaris*) シソ科、防腐または殺菌作用、トップノート

This herb, cultivated throughout Europe, is a small, creeping plant with delicate flowers and leaves which yield essential oil under steam distillation. Unlike red thyme, sweet thyme essential oil contains a high percentage of alcohols and is very pale in colour with a sweet aroma.

ヨーロッパ中に耕作されるこのハーブは、小さく、地面を這い、繊細な花と葉を持ち、水蒸気蒸留法により精油が生産されます。レッドタイムとは異なり、スイートタイムの精油は、アルコール含有率が高く、甘い香りを持った非常に淡い色をしています。

Sweet thyme is a good general stimulant, lifting depression, and is a powerful antiseptic with a long list of indications, among them asthma, rheumatism, insomnia, flatulence, hypotension, colds and flu and hair loss.

スイートタイムは一般的な興奮剤として用いられ、また鬱気味の気持ちを持ち上げます。また、強力な防腐及び殺菌効果により、喘息、リウマチ、不眠症、腸内ガス、低血圧、風邪とインフルエンザ、および髪の毛の脱毛に有効です。

It is gentle in action, making it safe to use on children.

穏やかに作用するので、子供にも安全な精油です。

Sweet thyme is of great importance in balancing emotions, from anger to grief and jealousy; very powerful for coping with mood swings.

スイートタイムは、怒り、悲しみ、嫉妬といった感情のバランスをとるのに非常に重要な精油で、気分変動に対処するのに非常に強力な効果を持ちます。

VETIVER (*Vetiveria zizanioides*)/Poaceae

ベチバー (*Vetiveria zizanioides*) イネ科

This perennial grass is native to tropical Asia. It is now cultivated in Indonesia, Brazil, Angola and the Far East. The clear, yellow essential oil is extracted from the dried root by steam distillation.

Vetiver has excellent antiseptic and tonic properties, being useful as an immunostimulant and in the treatment of acne and other skin infections. It is also helpful for irregular periods and is a tonic to both the liver and pancreas.

この多年草の植物は、は熱帯アジアに起源を持ちます。それはインドネシア、ブラジル、アンゴラおよび極東で現在耕作されています。明確な黄色をしたこの精油は、水蒸気蒸留法により、乾燥された根から得られます。

ベチバーに優秀な防腐性および強壯性の特性があり、免疫刺激作用、またにきびおよび他の皮膚の感染症の処置に有効です。それは不規則な月経、肝臓及び膵臓の強壯にも有効です。

YLANG YLANG (*Cananga odorata*)/Annonaceae, relaxing, base note

イランイラン (*Cananga odorata*) バンレイシ科 リラックス効果 ベースノート

Ylang ylang trees are natives of the Far East, Madagascar and the Comoro Islands. The essential oil, won by steam distillation of the yellow flowers, is a pale, watery colour with an aroma which is a perfume in itself. It is divided into several qualities for perfumery purposes; the best for aromatherapy is the complete oil, when available.

イランイランの木は極東、マダガスカルおよびコモロ島に起源を持ちます。この精油は水蒸気蒸留法によって得られ、それ自体香水ともいえる香りを持った淡く水のような色をしています。それは香水生産の為に複数の質に分けられます。アロマセラピーに最も適した精油は、可能な限り完全は精油です。

Ylang ylang essential oil is an effective sedative, indicated for high blood pressure, restoring equilibrium to hyperpnoea and tranquilizing to tachycardia. Because it is antiseptic, ylang ylang essential oil is helpful against intestinal infections, and also acne.

辞書イランイランの精油は、鎮静剤、高血圧、過度の呼吸の示される有効な鎮静剤であり平衡を過呼吸に元通りにし、頻脈に落ち着く。その防腐作用の効果によりイランイランの精油は、腸の感染症及びにきびに対して有効です。

Interestingly, ylang ylang has been cited as an aphrodisiac capable of countering impotence and frigidity.

Emotionally, ylang ylang is helpful against irritability, despair and forgetfulness.

辞書興味深いことに、イランイランはは無力および寒冷に逆らうことができる媚薬として引用された。イランイランは、神経過敏症、絶望感および痴呆症の症状に対して有効です。

Resins and Absolutes

樹脂とアブソリュート

BENZOIN (*Styrax benzoin* or *S. tonkinensis*)/Styraceae

ベンゾイン (安息香) (*Styrax benzoin* or *S. tonkinensis*)

Benzoin resinoid is produced from a thick, red-brown resin which exudes from the wounded bark of trees native to Thailand (formerly Siam) and Sumatra; the best qualities have a soft, vanilla-like aroma.

ベンゾイン (安息香) は、タイ(以前のシャム)およびスマトラ島に原生する木の裂けた樹皮から染み出る厚い、赤茶色の樹脂です。最もよい品質のものは、柔らかく、バニラのような香りがします。

Benzoin is primarily an antiseptic and a stimulant, but is also used as an expectorant, clearing the respiratory tract of surplus mucus and so improves breathing. Helpful against urinary infections like cystitis, benzoin also relieves nervous tension and stress. It is excellent, when used in a carrier lotion, at relieving chapped, cracked skin.

安息香は主に防腐剤および興奮剤として効果があり、また呼吸器管に残った粘液を取り除く去痰薬として使用されます。従って呼吸を改善することができます。膀胱炎のような泌尿器の伝染病に対してベンゾイン（安息香）は、神経的な緊張およびストレスを取り除きます。それは、避けたり荒れた肌を癒すのに、キャリア・ローションとしてしようするのに最も適しています。

JASMIN ABSOLUTE (*Jasminum grandiflorum*)/Oleaceae
ジャスミン・アブソリュート (*Jasminum grandiflorum*) ジャスミン科

The jasmine bush is widely cultivated in Spain, Northern Africa, India and Southern France. Production is most significant in Egypt. Jasmine oil is not an essential oil, but an absolute, extracted from the small, white flowers by using a solvent. The genuine oil has a rich, sweet, floral odour with a delightful herbaceous undertone.

ジャスミンの木はスペイン、北アフリカ、インドおよび南フランスで広く耕作されています。生産はエジプトで最も重要な位置を占めています。ジャスミンのオイルは精油ではなく、アブソリュートで、小さく白い花から溶剤を用いて抽出されます。本物の精油は、豊かで甘くフローラルな香りと、低調で豊かな草本の香りがします。

Jasmin is valuable in the treatment of nervous disorders such as apathy, depression and nerve debility as it is both sedative and uplifting.

ジャスミンは鎮静作用、元気回復作用の両方の性質を併せ持つので、無感動、鬱病、神経（ ）といった神経障害の治療に適しています。

Use only high quality jasmin; poor qualities can affect sensitive skin due to the chemicals added during production.

高品質のジャスミンのみを利用して下さい。低品質のものは、製品に含まれ化学物質により敏感肌に影響を与えることがあります。

ROSE ABSOLUTE (*Rosa centifolia*)/Rosaceae
ローズ アブソリュート(*Rosa centifolia*)/バラ科

Like jasmine absolute, rose absolute is not an essential oil, since it is derived by solvent extraction. It is a deep yellowy orange colour and has a typical rose odour with sweet undertones.

ジャスミン・アブソリュートのように、ローズ・アブソリュートは精油ではなく、溶剤抽出法により得られます。それは深い黄色がかかったオレンジ色で、低調な甘い香りの典型的なばらの香りがします

Its therapeutic are similar to, although not as concentrated as, those of Rose Otto but caution is needed on sensitive skin because of the way it is produced.

その治療上特徴はジャスミン・アブソリュートに似ており、ローズ・オットーのように濃縮されていませんが、その製造過程により、敏感肌には注意が必要となります。

Oil Quality

精油の品質

We trust the GC MS and GLC traces our suppliers provide but we verify too! GC MS and GLC testing provides a chemical footprint of the sample of oil tested which can be compared to reference compositions to provide assurance of the oils purity.

私達は、我々のサプライヤーが提供するGCMSとGLCの結果を信用しますが、自分達で確認もしています。GCMSとGLCテストは、標本となる精油の化学物質の痕跡を提供します。それらは、精油の純度の保障を提供するために、参照となる精油と比較することができます。

I was recently impressed by the claims of a manufacturer. They claimed in a national catalogue to test every batch of oil they sell in an ongoing programme. Such testing is expensive and believing a cheap source of testing had become available compared to our usual supplier I rang the laboratory named for a GC MS test of a batch of oils from a new supplier in Sri Lanka. I was disappointed to learn that the laboratory concerned had tested no oils for 18 months! Ahem.

私達は、製造者の主張に印象付けられました。彼らは、現在進行中のプログラムで販売されているすべての精油商品をテストするよう、国内のカタログで主張しました。そのようなテストは高くは比較的費用が高く、安い費用のテストを信じるのが私達のサプライヤーでは可能でした。私は、新しいスリランカからのサプライヤーからの精油商品をGCMSのテストにかけるよう工場に電話をしました。私は、その工場が18ヶ月もテストをしてこなかったことを知り絶望しました。

The better quality growers/distillers supply GLC traces of the principal chemotypes of their oils and with their physical properties and their aroma it is possible to be assured as to the oils quality.

良い品質の生産者及び蒸留者は、精油の基本となるケモタイプのGLC、物質的特長及びその香りを提供しています。精油の品質を保証することは、このようにして可能なのです。

About Carriers

キャリア・オイル

Anything that 'carries' an essential oil into the body is known in aromatherapy as a carrier. The carrier in inhalation is air; in the bath it is the water; in massage it is the vegetable oil. If essential oils are added to a lotion or cream for self-application, then each of these is acting as a carrier. Vegetable oils, macerated oil and white lotion are the most common carriers for application to the body.

アロマセラピーの分野では、精油を「運ぶ」ものは全てキャリアとして知られています。吸入法では空気が、入浴では水が、マッサージでは植物油がそれに当たります。もし精油が、自分自身に使用するため、ローションまたはクリーム加えられれば、これらがキャリアとして機能すると言えます。植物油、マセレイティド・オイルおよびホワイト・ローションは、体へ適用するのに最も一般的なキャリアです。

Aromatherapy carrier oils, unlike those used in cooking, have not been heated, refined, bleached or re-coloured, all of which destroy the natural properties. These cold pressed, unrefined oils are best, as they retain all their natural, vital and beneficial properties which, although not as powerful as those of the essential oils, are still desirable in a treatment. A whole body massage will require about 10-15ml of carrier oil and only 4-6 drops of essential oil.

アロマセラピーのキャリア・オイルは、調理をするのに使用されるものとは異なり、自然な特徴を破壊する加熱処理、漂白、再着がされていません。これらの冷却 圧縮された、精製されていないものは高品質と言えます。なぜなら、それら全てが自然で、豊かで効果的な特徴を持ち、精油ほどパワフルではないとしても、トリートメントにおいては強く必要とされます。全身のマッサージは、10-15mlのキャリア・オイルに、4-6滴の精油のみ必要となります。

A non-greasy lotion is invaluable for self-application, where an oil may be unnecessarily greasy. A lotion is absorbed immediately, leaving grease-free, smooth skin.

It is vital that the carrier is of an equally high quality as the essential oils which you use, as it makes up at least 95% of the mix and can dramatically affect the quality of the blend.

The Carrier Oils

べとつかないローションは、脂肪分を必要としない場所の自己適用に非常に貴重です。ローションはすぐに吸収され、べとつかず肌を滑らかに保ちます。

ブレンドの少なくとも95%を構成し、ブレンドの質に多大な影響を与える上で、キャリアが使用する精油と同様に高品質であることは重大な事と言えます。

SWEET ALMOND

Sweet almond oil is one of the most useful carrier oils and is excellent for the protection of the skin, being emollient, nourishing and softening.

スイート・アーモンド

スイート・アーモンドオイルは、最も有用なキャリアオイルの1つで、皮膚の保護に非常に有効で皮膚軟化作用を持ち、栄養を与え肌を柔らかくします。

APRICOT KERNEL/PEACH

These oils are similar to each other and are rich in vitamins. Natural moisturisers, they are excellent for feeding the skin, and are immediately absorbed.

アプリコット・カーネル/ピーチ (杏・桃)

これらのオイルは互いに類似しており、ビタミンが豊富です。自然な保湿作用を持ち、肌を養うのに適しており、すぐに吸収されます。

AVOCADO

A rich oil, invaluable add to a base vegetable oil at 10-25%. It has healing properties, and is rich in lecithin and vitamins A, B and D. Avocado oil is expressed from the dried fruits, which gives it its natural deep green colour. In cold weather, it may sometimes appear cloudy, indicating that the oil has not been refined and is therefore of good quality.

アボカド

アボカドは高価でなオイルで、10-25%の割合を基礎となる植物油に加えます。それは治療の特性を持ち、レシチン、ビタミンA、B、Dが豊富です。アボカドオイルは乾燥した果実から抽出され、それは自然な深緑の色をしています。寒い気候の下でオイルは時々濁っており、それはオイルが精製されず良質であることを示しています。

EVENING PRIMROSE

A highly beneficial oil, pressed from the seeds, evening primrose is useful for dry, scaly skin. Rich in vitamins E and F and in GLA (gamma linoleic acid), this excellent natural moisturiser has a regenerative effect, helping to maintain the natural softness and suppleness of youthful skin.

イブニング・プリマローズ（月見草）

非常に有用なオイルで、種子から圧搾されるオイルは乾燥肌、皮の向けた肌に有効です。ビタミンE及びF、GLA (ガンマ・リノール酸)が豊富で、この素晴らしい自然な保湿作用は、若々しい皮膚が持つ自然な柔軟性と滑らかさを保持するのを助け、肌を再生する高価を持ちます。

SUNFLOWER SEED

The oil has a lovely light texture leaving the skin satin smooth. It is a good base for bruises and skin problems.

サンフラワー・シード（ヒマワリの種）

このオイルは心地よく軽い手触りで、肌を絹のように滑らかにします。これは傷後や問題のある肌のベース・オイルに適しています。

GRAPSEED

Mostly available as a refined oil, grapeseed is very fine, light, odourless and colourless. It penetrates the skin, leaving a smooth satiny finish.

グレープシード（葡萄の種）

ほとんどが精製されたオイルとして入手可能で、素晴らしく、軽い手触りで、匂いと色がありません。それは肌に浸透し、絹のような滑らかな肌に仕上げます。

WHEATGERM

小麦麦芽

A very rich oil, good for dry skin. It contains proteins, vitamins and minerals and is often added to other carrier oils (from 10-25%) because of the natural preservative powers due to its vitamin E content.

乾燥肌に適した非常に高価なオイルです。それは蛋白質、ビタミンおよびミネラルを含み、よく他のキャリアオイルに（10-25%）加えられます。ビタミンEを含むため自然な保存作用を持つからです。

CARRIER OIL MIX

A synergistic blend of grapeseed, avocado and wheatgerm, which penetrates the skin easily. The added wheatgerm helps the keeping qualities whilst the avocado enriches the mix.

キャリアオイル・ミックス

グレープシード、アボカド、小麦麦芽の相乗効果のあるブレンドで、容易に肌に浸透させる事ができます。アボカドが相乗効果を高める一方、小麦麦芽がその品質を保ちます。

CALENDULA (Macerated in sunflower oil)

カレンデュラ (サンフラワー/ヒマワリに浸したオイル)

A vegetable oil, usually sunflower oil, is used to absorb the healing properties from flowers. The resulting oil has a very beneficial effect on the skin, relieving eczema and protecting against chapping and cracking.

これは植物油で、通常サンフラワーのオイルが花の治療の特性を吸収するのに使用されます。生産されたオイルは、湿疹を取り除き、荒れたり裂けた肌を保護する高価を持ちます。

HYPERICUM (Macerated in olive oil)

(Also known as St Johns Wort)

ハイペリカン (オリーブオイルに浸したオイル)

(セイント・ジョーンズワートとしても知られています。)

The flowering tops from the plant are macerated in olive oil, producing a highly beneficial deep red oil. The colour comes from the buds which stain the fingers red if pressed between them. Hypericum oil is excellent for use on the skin as it is soothing and antiseptic, and healing to burns and bruises.

その植物の花の先頭はオリーブオイルに浸され、非常に有用な深紅のオイルができあがります。その色はそのつぼみの色で、指で押すと赤い染みを残します。ハイペリカンオイルは、肌を滑らかにし防腐性を持ち、火傷や傷を癒すので、肌に非常に効果的と言えます。

JOJOBA (Liquid wax)

ホホバ (液体ワックス)

Jojoba is obtained from the jojoba nut and is a very beneficial oil for all types of skin conditions, especially oily and problem skins. It lubricates and protects without blocking pores. Being a wax, it has an extremely long shelf life.

ホホバはホホバの実から得られ、全てのタイプの皮膚にとっても効果的です。特に脂性肌と問題のある肌に有効です。それは肌を滑らかにし、毛穴をふさがずに保護をします。ワックスなので、非常に長い間保存する事が可能です。

LIME BLOSSOM OIL (Macerated in sunflower oil)

ライムブラッサム (サンフラワーオイル/ヒマワリオイルに浸したオイル)

The flowers of the lime blossom are used to make relaxing tea. The oil is also relaxing, aiding sleep. It is effective in fighting mature skin and wrinkles.

ライムブラッサムの花は、リラクゼーションの為のお茶に使用されます。このオイルはリラクゼーション効果を持ち、睡眠を助けます。これは加齢肌と皺に効果的です。

MELISSA (Macerated in sunflower oil)

メッリサ (サンフラワーオイル/ヒマワリオイルに浸したオイル)

The second cutting of Melissa is used to make this oil which is useful in the treatment of headaches and dry, mature skin. With the addition of the appropriate essential oils its benefits are increased, especially for 'heavy legs' and cellulite.

2度目に収穫されたメリッサはオイルを生産するのに用いられ、頭痛及び乾燥肌、加齢肌のトリートメントに効果的です。適切な精油を加える事により、その効果は増加され、特に「重たい足」とセルライトに適しています。

NATURAL WHITE LOTION

ナチュラル・ホワイトローション

A unique product based entirely on natural vegetable products, this lotion has been especially formulated for aromatherapy as a perfect carrier for essential oils. Easily absorbed, this fine light lotion is ideal when a carrier oil is thought to be too greasy or inconvenient. It is absorbed readily into the skin, leaving a completely non-greasy, smooth feeling. The lotion has excellent keeping qualities and can be enriched by the addition of up to 25% of calendula or another carrier oil thought to be beneficial.

個々の個性的な商品は、全てが自然なベジタブル製品が基本であり、このローションは特に精油の為の完全なキャリアとして、アロマセラピー用に処方されています。肌に容易に浸透し、素晴らしく軽い肌触りのこのローションは、キャリア・オイルの脂肪分が多いとされるときや不便なときに理想的です。これは肌に迅速に吸収され、完全に脂肪分のない、滑らかな感覚を残します。このローションは品質を素晴らしく保ち、25パーセントのカレンジュラまたはその他のキャリア・オイルを加える事で更に豊かな作用を持ち有効であると考えられています。

Hydrolats

ハイドラット

Derived from the distillation process hydrolats have been found to be of use in skin care. Rose Hydrolat in particular serves as a gentle natural toner for facial care.

水蒸気蒸留法から得られるハイドラットは、スキンケアに使用されてきました。ローズ・ハイドラットは特に、フェイシャル・ケアの為の優しく自然なローションとして適しています。

Hydrosols are steam distilled from plant matter. Hydrosols are a legitimate product and have been used clinically and for beauty in aromatherapy for centuries. True hydrosols are made during the process of extracting essential oils from a plant. A plant, like lavender, is put into a distillation unit, steam is pumped through the plant matter, which extracts various components from within the plant, and then the steam cools back into a liquid state.

ハイドラットは、植物から水蒸気蒸留法で得られます。ハイドラットは、正統な商品で、何世紀にも渡り、医療分野またアロマセラピーの美容分野で使用されてきました。本物のハイドラットは、植物から精油を抽出する過程の中で生産されます。ラベンダーといった植物が水蒸気蒸留法の装置に入れられ、蒸気がその植物を通して押し上げられ、植物から様々な種類の構成成分が抽出され、その蒸気は冷やされて液体の状態に戻ります。

At that point, the water insoluble components rise to the surface of the captured water and are separated out—these are the essential oils. The water that is left over holds some water soluble components of the plant—this is the hydrosol also referred to as hydrolat.

この時点で、水溶性の構成成分が溜まった水の表面に浮き上がり水と分別します。これが精油です。この植物のわずかな水溶性の構成成分の入った残された水が、ハイドロサルまたはハイドラットです。

Care must be taken not to confuse these with floral waters obtained by adding essential oils to water. These do not contain the water soluble elements from the plant matter.

このハイドラットと、水に精油を加えたフラワー・ウォーターを混合しないように注意が必要です。フラワー・ウォーターは、植物から取れる水溶性の要素が含まれていません。

Derived from the distillation process hydrolats have been found to be of use in skin care. Rose Hydrolat in particular serves as a gentle natural toner for facial care.

水蒸気蒸留法の過程から得られるハイドラットは、スキンケアとして利用されてきました。ローズハイドラットは特に、フェイシャルケアに用いる優しく自然なローションとして適しています。

Essentia Skin Care

エッセンティア スキンケア

Cleansing cream, cleansing milk, toning lotion, moisture cream, moisture lotion, night cream, hand and body lotion, pretty serum, honey masque, minute gel masque, superlight eye cream and lip balm. In addition essential oil creams have been shown to be of benefit for eczema and problem skin and scare care.

クレンジング・クリーム、クレンジング・ミルク、トニング・ローション、モイスチャー・クリーム、モイスチャー・ローション、ナイト・クリーム、、ハンド・アンド・ボディローション、プリティ・セラム、ハニー・マスク、ミニッツ・ジェルマスク、スーパー・ライト・アイクリーム、そしてリップ・バームがあります。付け加えると、精油のクリームは湿疹、問題のある肌、癬痕のケアに有効に働くことが明らかにされています。付け加えると、精油のクリームは湿疹、問題のある肌、癬痕のケアに有効に働くことが明らかにされています。

Care For Blending

ケア・フォー ブレンディング

In her book Aromatherapy for Common Ailments Shirley Price describes how to use essential oils - such as Clary Sage, Eucalyptus, Rosemary, Geranium, Peppermint, Cypress, Juniper Berry, Sweet Marjoram, Roman Chamomile, Tea Tree, Sandalwood, Lavender, Lemon, Ylang Ylang - to prevent and treat more than 40 common ailments.

一般の疾患の為のアロマセラピーの本の中で、シャリー・プライスは、クラリ・セージ、ユーカリ、ローズマリー、ゼラニウム、ペパー・ミント、サイプレス、ジュニパー・ベリー、スイート・マージョラム、ローマン・カモマイル、ティー・トリー、サンダル・ウッド、ラベンダー、レモン、イランイランといった精油を、40の共通の疾患をどのように扱い防ぐかについて説明しています。

Acne, Arthritis, Asthma, Athletes Foot, Blood pressure, Bronchitis, Bruises, Burns, Candida Albicans, Cellulite, Childrens problems, Circulatory Problems, Colds, Constipation, Cramp, Cystitis, Dandruff, Depression, Diarrhoea, Digestive problems, Eczema, Emotional Problems, Flatulence, Fluid retention, Mouthwashing, Gynaecological problems, Haemorrhoids, Hair loss, Hair disorders, Head Aches, Headlice, Heartburn, Herpes simplex, Indigestion, Infantile colic, Influenza, Insect bites, Insomnia, Laryngitis, Menopausal problems, Menstrual pain, Mental fatigue, Migraine, Morning sickness, Mouth ulcers, Muscular problems and tiredness, Nappy rash, Nausea, Palpitations, Irregular periods, Pets flea treatment, Prementrual Tension, Respiratory Problems, Rheumatism, Sex drive problems, Sinusitis, Skin disorders, Sprains, Stings, Stress, Stress related anxiety, Stretch Marks, Throat infections, Thrush, Varicose veins.

にきび、関節炎、喘息、水虫、血圧、気管支炎、傷後、火傷、カンジダ、セルライト、子供の問題、循環器の問題、風邪、便秘、痙攣、膀胱炎、ふけ、鬱病、下痢、消化器系の病気、湿疹、情緒面の問題、腸内ガス、液体停留、うがい、婦人科の問題、痔、失毛、毛髪の諸問題、頭痛、しらみ、胸焼け、単純疱疹、消化不良、幼児の仙痛、インフルエンザ、

虫刺され、不眠症、喉頭炎、月経閉止問題、生理通、精神疲労、片頭痛、つわり、口内炎、筋肉の問題および疲労、おむつかぶれ、吐き気、動悸、生理不順は、ペットの蚤のトリートメント、月経前緊張、呼吸器問題、リウマチ、性問題、副鼻腔炎、皮膚の諸問題、捻挫、虫刺され、不安に伴うストレス、ストレッチ・マーク、喉の感染症、がこうそう、拡張した血管に重点をおきます。

The following is a description of Shirley Price Aromatherapy Ltd's Care For Blends

以下は、シャーリー・プライス株式会社のケア・フォーのブレンドの為の処方箋です。

Care For: Cellulite A blend of oils specially selected for their cleansing properties. Used regularly, this blend can reduce the unsightly dimples associated with cellulite.

ケア・フォー：セルライトAのブレンドは特にクレンジングの特性のためにブレンドされています。規則的な使用により、このブレンドはセルライトによる見苦しい窪みを減らすことができます。

Care For: Circulation A stimulating blend of oils to help maintain a healthy circulation and bring tone to the body and skin. Available as a pure essential oil mix to add to the bath or ready mixed oil to be applied daily for best results.

ケア・フォー：循環Aの刺激作用のあるブレンドは、体と肌の調子を整え、健康的な循環の維持を助長するためにブレンドされました。最善な効果を得る為の毎日の使用にあたり、レディ・ミックス・オイルやバスに加える為、純粋な精油のミックスがあります。

Care For: Fatigue This blend will keep the mind alert and responsive even at the end of the day. Especially appropriate for use in the car. Use in a vaporizer or inhale directly by placing a few drops of oil on a tissue

ケア・フォー：疲労、このブレンドは心を覚醒し続け、一日の終わりであっても効果があります。特に車の中での利用に適しています。ティッシュに数滴落とし、直接吸入したり、蒸発器を用いて使用して下さい。

Care For: Clear head This blend combines oils known for their clarifying properties. This natural preparation revivies, refreshes and soothes the mind. Available as a pure essential oil mix, add directly to the bath. Also available as a carrier oil or lotion to massage appropriate areas twice daily.

ケア・フォー：クリア・ヘッド、このブレンドのオイルは明晰作用で知られる精油の組み合わせです。この自然な製品は、心を澄まし、新鮮にし、復興させます。またマッサージの為のキャリア・オイルやローションとしても販売しており、適した場所に毎日2度適用して下さい。

Care For Digestive. This natural preparation eases digestive difficulties.

ケア・フォ：消化不良、この自然な製品は、消化器官の問題を緩和します。

Care For Joints: This oil is one of our best sellers in this range! Excellent for soothing discomfort, and bringing relief to tired, aching joints.

心配のための: 明確な頭部はこのブレンド明白になる特性のために知られているオイルを結合する。この自然な準備のreviviesによっては、心が新たになり、なだめる。純粋な精油の組合せとして利用できる、浴室に直接加えなさい。適切な区域をマッサージするキャリアのオイルかローションとしてまた利用できる毎日二度。消化が良いのための心配。この自然な準備は消化が良い難しさを楽にする。接合箇所のための心配: このオイルは私達の最もよいsellersinの1つこの範囲である! なだめるような不快のために優秀、救助を疲れたに持って来て、痛んで接合する。

Care For: Muscles This blend is ideal for tired and stiff muscles if used in the bath or in a ready mixed oil/lotion. It is effective for use before and after sport, helping to prevent cramp and induce relaxation as well as for everyday aches and pains.

心配のための: このブレンドをある浴室または準備ができた混合されたオイルまたはローションの疲れた、堅い筋肉にとって理想的がもし使用するなら押し進ませる。それはスポーツの前後に使用のために有効であり、けいれんを防ぎ、毎日の痛みのためのおよび苦痛と同様、弛緩を引き起こすのを助ける。

Care For: Easy Breathe Care For: Easy Breathe – Winter Chills .Help to combat those colds and chills associated with this time of year.

Particularly useful to help clear the head, nose and throat.

心配のための: 容易心配をのための呼吸しなさい: 容易-冬の冷えを呼吸しなさい。この時期と関連付けられるそれらの風邪および冷えを戦うのを助けなさい。頭部、鼻および喉を明らかに助けること特に有用。

Care For: Airways Inhale this cleansing blend of essential oils or add a few drops to you bath Daily. Use in a lotion on the face, particularly on the nose and cheek bones for continuous relief of congestion and pain.

心配のための: 航空路は精油のこの清潔になるブレンドを吸い込むか、またはあなたに少数の低下を毎日浴室加える。混雑および苦痛の連続的な ¥救助のための鼻そして頬骨の表面のローションの使用、特に。

Care For: Rest Known for their soothing and relaxing characteristics, these oils have been blended to help you rest naturally and deeply during the night.

A few drops on a tissue and placed either within your pillowcase or in the pocket of your pyjamas is the most effective, or use 4-6 drops of the mix in a warm bath.

心配のための: なだめるようで、穏かな特徴のために知られている残りはこれらのオイル自然にそして深く夜の間休むのを助けるように混じった。少数の低下はティッシュのそして置かれるあなたの枕カバーの内

にまたはあなたのパジャマのポケットに最も有効である、または暖かい浴室で組合せの4-6の低下を使用しなさい。

Care For: Stresses and strains This popular blend is an invaluable aid to relaxation during a busy or stressful day. It eases feelings of tiredness, leaves you more relaxed, lessens tensions and restores calmness.

心配のための: 圧力および緊張は使用中か緊張に満ちた日の間に弛緩へこの普及したブレンド非常に貴重な援助である。それは疲労の感じを、残すより緩められて楽にする、レッスンは平穩を引張り、元通りにする。

Care For: Anti Stretch marks This carefully selected blend of essential oils, when used in the bath, will help keep skin supple and elastic. Use 4-5 drops in a warm bath from the 4th month of pregnancy. It can also be applied, in a carrier oil, twice daily from the 4th month of pregnancy or during weight loss to maintain skin tone.

4th month of pregnancy or during weight loss to maintain skin tone

心配のための: 反伸展線精油のこの注意深く指定ブレンド、浴室で使用されたとき、皮をしなやか、伸縮性がある保つのを助ける。使用4-5は暖かいので落ちる妊娠の第4月からの浴室。それはまた、妊娠のまたは肌の色合いを維持する減量のための第4月からのキャリアオイルで、応用毎日二度である場合もある。

Care For: Visible Veins To care for your legs, we have prepared a blend of especially selected essential oils. Especially useful where veins are visible in the calves and thighs.

Care For: Women This special blend is formulated with oils noted for its balancing and normalizing effects on the mind

Care For also comes in ready mixed massage oils and white lotion

心配のための: あなたの足を気遣う目に見える静脈私達は特に選ばれるのブレンドを準備した精油。静脈が子牛および腿で見えるところ特に有用。心配のための: 女性は心身に対するバランスをとり、正常化の効果のために注意されるオイルとこの特別なブレンド作り出される。またのための心配は準備ができた混合されたマッサージオイルおよび白いローション入って来

Mums to be, Babies and Children

When
best to

bath
with a
under
makes
ある
子供
粹な
常に
され
店と
また
い。
よい
れた
らす

Keep
cream,
or

but
oils in
から
摂取

using essential oils on babies and children, it is always dilute 1-2 drops of pure essential oils with 1/2-1 tsp. vegetable oil. If the oils are used in a bath, always use a gel base as a dispersing agent for the oils or mix them little milk. This is a good idea as putting essential oil the hot tap can dissipate much of the fragrance that bath and bed time an eagerly anticipated delight.

ミイラ赤ん坊および子供赤ん坊およびの精油を使用するとき、1/2-1 tspと純精油の1-2の低下を薄くすることが最善である。植物油。オイルが浴室で使用したら、浴室のゲルの基盤を分散の代理してオイルのために常に使用するか、は少しミルクとそれらを混合しなさい。これは精油を熱い蛇口の下に置くので考え浴室およびベッドに熱心に予想さ歓喜を時間を計らせる芳香の多くを散ることができるである。

essential oils out of children's reach. If an oil is ever ingested, give the child an oil-soluble liquid such as milk, or half & half. Then call your local poison control center seek emergency medical attention. A few drops of pure essential oil shouldn't be life-threatening, but for your protection, it is best to take these precautions. The droppers in essential oil bottles means accidents are rare every precaution must be taken. Its best to store essential a box or fabric bag well out of the reach of c children'のたくわえの精油; sの範囲。オイルがされたら、子供にミルク、クリーム、

または半分の&のようなoil-soluble液体を与えなさい; 半分。それからあなたのローカル毒コントロールセンターを呼ぶか、または緊急の治療を追求しなさい。 純粋な精油shouldn'の少数の低下; tは生命にかかわるが、あなたの保護のため、これらの注意を取ることが最善である。 精油のびんの平均の事故の点滴器はまれであるしかしあらゆる注意は取られなければならない。 その最もよく精油を子供の手の届かないところに箱または生地袋でよく貯えるためchildren.

In Shirley Price's book, Aromatherapy for Babies and Children, she mentions 19 oils that are safe for children. These oils are:

Shirley Price'sの本、赤ん坊および子供のためのAromatherapy、彼女は子供のために安全である19オイルを述べる。 これらのオイルは次のとおりである:

- Bergamot (Citrus bergamia)*
- Cedarwood (Cedrus atlantica)**
- Chamomile, Roman (Chamaemelum nobile)
- Cypress (Cupressus sempervirens)
- Frankincense (Boswellia carteri)
- Geranium (Pelargonium graveolens)
- Ginger (Zingiber officinale)
-

Lavender (Lavandula angustifolia)

- Lemon (Citrus limon)*
- Mandarin (Citrus reticulata)*
- Marjoram (Origanum majorana)
- Melaleuca-Tea Tree (Melaleuca alternifolia)
- Orange (Citrus aurantium)*
- Rose Otto (Rosa damascena)
- Rosemary (Rosmarinus officinalis)**
- Rosewood (Aniba rosaeodora)
- Sandalwood (Santalum album)
- Thyme (Thymus vulgaris CT linalol)
- Ylang Ylang (Cananga odorata)

*These oils are photosensitive; always dilute. To prevent a rash or pigmentation of the skin, do not use citrus oils when exposed to direct sunlight.

**These oils should never be used undiluted on babies and children.

Caution: Do not use synthetic or adulterated oils. Do not use oils with different botanical names until the safety data has been thoroughly reviewed.

*Theseオイルはphotosensitiveである; 常に希薄。 直接日光に露出された場合皮の発疹か色素形成を防ぐためには、柑橘類オイルを使用してはいけない。 **これらのオイルは決して赤ん坊および子供で純粋使用されるべきではない。 注意: 総合的なか混ぜ物をされたオイルを使用してはいけない。 安全データが完全に見直されたまで異なった植物の名前のオイルを使用してはいけない。

Sports and male use

A Chinese emperor thousands of years ago noticed that the men of his generation appeared worn out at fifty while previous generations who had used traditional herbs had shown much more vitality and longevity. His book is one of the classic texts.

彼の生成の人が50で身に着けられていた間、従来のハーブを使用した前の生成ことに気づかれた前に中国人皇帝のたくさんの年は大いにより多くの活力および長寿を示した。彼の本は古典的なテキストの1つである。

Certainly essential oils have traditionally been used to help men maintain a decisive positive attitude. For thousands of years plant extracts and massage therapy have been found to aid vitality and mental performance. Taken with a reduction in stimulants, good nutrition and exercise aromatherapists are able to support male and female clients achieve better health.

確かに精油が伝統的に人が決定的な積極性を維持するのに使用されていた。たくさんの活力および精神性能を助けるために年の植物のエクスおよびマッサージのために療法はあった。興奮剤の減少と取られて、よい栄養物および練習のaromatherapistsは男性を支えられる、メスの顧客はよりよいヒースを達成する。

Shirley Price Aromatherapy Ltd have developed a range of natural care products for men called Polo Dreams and many of our essential oils find their way into veterinary and animal care products.

Every year the Company holds an annual meeting and sponsors a charity match at RLS Polo Club at Southam Warwickshire in aid of the Royal National Institute for the Blind. Why Polo? Well Australian athletes at the recent Olympic games quipped that the English do well in sports in which they are sitting down like sailing, rowing, cycling and the equestrian events! But seriously the Sport of Polo has always been associated with international competition of the highest quality. Polo ponies are the ultimate equestrian athletes displaying a perfect mix of power, balance and control as should any modern Gentleman.

Shirleyの価格のAromatherapy株式会社Polo Dreamsと電話される人のための自然な心配プロダクトの範囲を開発し、私達の精油の多数は獣医およびアニマル・ケアプロダクトに方法を見つける。毎年会社は年次総会を開き、RLSのポロクラブでブラインドのための高貴な国民の協会の援助のSoutham Warwickshireで慈善のマッチを後援する。なぜポロか。最近のオリンピック大会の健康なオーストラリアの運動選手は英国が航行、ロウイング、循環および乗馬のでき事のように座っているスポーツでよくすることを当意即妙に答えた! しかし真剣にポロのスポーツはずっと良質の国際競争と常に関連付け

られている。ポロ用の小馬ほどの現代紳士でもべきであるように力、バランスおよび制御の完全な組合せを表示している最終的な乗馬の運動選手である。

Aftershave. Men find sandalwood in particular refreshing and relaxing as an aftershave lotion.

Moisturise. Men do moisturise but research by the Gattefosse company shows 65% of men prefer to buy their moisturiser on their own.

Middle eastern brides traditionally burn sandalwood on their honeymoons to reassure their new husbands.

アフターシェーブローション。人はビャクダンをアフターシェーブ・ローションとして新たになり、緩むことを特に見つける。保湿しなさい。人は保湿するが、Gattefosseの会社ショーによる研究は人の65%彼らの保湿剤を自分自身で買うことを好む。中東の花嫁は伝統的に彼女達の新しい夫を安心させるために彼女達の新婚旅行のビャクダンを燃やす。

Sports massage with our Care For Muscles before and after sport is excellent for preventing injury. Care For Joints assists maintain joint mobility. Prevention is always preferable to cure.

A hard working man may be prone to emotional coldness which can lead to marital difficulties. Essential oils can help men express emotions and maintain a positive mind to be inspired by women and not threatened. It is for this reason that lavender is a very useful oil for home use.

アフターシェーブローション。人はビャクダンをアフターシェーブ・ローションとして新たになり、緩むことを特に見つける。保湿しなさい。人は保湿するが、Gattefosseの会社ショーによる研究は人の65%彼らの保湿剤を自分自身で買うことを好む。中東の花嫁は伝統的に彼女達の新しい夫を安心させるために彼女達の新婚旅行のビャクダンを燃やす。

How does aromatherapy work?

Aromatherapy works in two ways:

Inhalation

Essential oils vaporise readily and can therefore enter the body via the air through the nose and bronchial passages. Adding a few drops of essential oil to a tissue, a bowl of hot water, or to a warm bath, releases the vapour, which is then inhaled. During massage there is also a degree of inhalation as the oils vaporise due to body heat.

aromatherapy仕事はいかにか。Aromatherapyは2つの方法ではたらく：吸入従って精油は容易に蒸発し、空気によって鼻および気管支道を通してボディ

を書き入れることができる。ティッシュ、熱湯のボール、または暖かい浴室へ精油の少数の低下を加えることは、吸い込まれる蒸気を解放する。マッサージの間にオイルがボディ熱が原因で蒸発させるのでまた吸入のある程度がある。

An aroma can have an immediate effect on the mind and the body. Tiny hair-like extensions of the brain at the top of the nose detect all aromas, which are rapidly interpreted by the brain. The faster the stimuli can reach the brain, the faster the effect will take place.

香りは心およびボディに対する即時の効果をもたらすことができる。鼻の上の頭脳の小さいhair-like延長は頭脳によって急速に解釈されるすべての香りを検出する。

より速く刺激が頭脳に達することができればより速く効果は起こる。

Absorption

Essential oils are absorbed through the skin directly to the bloodstream via carriers such as water (baths, compresses), vegetable oils, lotions and creams (application and massage).

Traditionally in this country essential oils have been used hand-in-hand with massage, which utilises another important sense – that of touch. People who are not well, or are stressed, benefit simply by the touch of another human being. Old people and people suffering from diseases such as cancer can benefit enormously from the power of touch; in fact we all can. Touch in itself brings us closer to others and immediately helps us to de-stress, making an aromatherapy treatment a double benefit to a person's health.

精油は水(浴室、圧縮機械)、植物油、ローションのようなキャリアで血流への皮を通して直接吸収され、クリーム状になる(適用およびマッサージ)。従来この国で精油は別の重要な感覚を-接触のそれ利用するマッサージと手に手をとって使用された。元気でいない人々はもう一人の人間の接触によって、または、利点単に重点を置かれる。癌のような病気に苦しんでいる高齢者達および人々は接触の力から非常に寄与できる;実際は私達はすべてできる。それ自体連れて来、他に近い方の私達をすぐに助けde重点を置き触れ、aromatherapy処置に二重利点を人の健康にする。。

Although the effects of using a single essential oil are beneficial to the health, the synergistic effect of using 2-4 essential oils adds considerably to the improvement shown; it also ensures that an oil needing care in use is not over used, as its proportion will automatically be substantially reduced.

Every sale of a copy of this guide 50p is donated to the RNIB. Massage is a profession reserved to the blind in much of Asia.

単一の精油を使用する効果が健康に有利であるが、2-4精油を使用する相助効果は示されている改善にかなり加える;あるので使用中の心配を必要とするオイルが使用されないことをまた保障する、割合は自動的に大幅に減る。このガイド50pのコピーのあらゆる販売はRNIBに寄付される。マッサージはアジアの多くのブラインドに確保される専門職である。

Helping with common ailments

There are many common ailments which are not medical conditions but which depress the immune system making the individual more prone to illness and poor performance. It would be possible to fill a book with traditional uses of essential oils and many such books exist. See Care For Blends above.

共通の疾患との助力 病状のが、個人を病気および劣った実行により傾向があるようにする免疫組織を弱めなさい多くの共通の疾患がある。精油の従来の使用で本を満

たすことは可能であり、多くのそのような本はある。上記のブレンドについては心配を見なさい。

Four important uses of essential oils are for post operative recovery (scar care and eye drops), cancer side effects, candida, expressing blocked emotions, mental stress and muscular stress.

精油の4つの重要な使用はポストの操作中の回復(傷の心配および目低下)、癌の副作用、妨げられた感情、精神圧力および筋肉圧力を表現しているカンジダのためである。

Cancer: Cancer treatment involves exposing the body to chemicals and radiation and disturbing side effects. Clove, frankincense (diffuse), rose, sage, tarragon (anti-cancerous). Since it is very important to maintain a positive attitude while healing, it may be helpful to use essential oils to address the emotions.

蟹座: 癌治療はボディを化学薬品および放射--にさらすことをおよび副作用を妨げることを含む。クローブ、frankincense (拡散させなさい)、賢明ばら色、タラゴン(反癌性)。直っている間積極性を維持することは非常に重要であるので、感情に演説するのに精油を使用することは有用かもしれない。

Candida: Candida cannot resist essential oils. Effective against vaginal thrush as well as respiratory tract disorders. Candida can get seriously out of balance in people suffering from ME delaying recovery. Cinnamon bark, clove, eucalyptus, melaleuca, Melaleuca quinquenervia, Mountain savory, oregano, palmarosa (skin), peppermint (aromatic), rosemary, rosewood, spearmint, spruce, tarragon (prevents fermentation). Rub on stomach area and feet or over abdomen with a hot compress.

カンジダ: カンジダは精油に抵抗できない。呼吸器管の無秩序と同様、膺のつぐみに対して有効。カンジダは回復を遅らせている私に苦しんでいる人々のバランスから真剣に得ることができる。桂皮、クローブ、ユーカリ、melaleuca、Melaleucaのquinquenervia、オレガノよい風味の、山palmarosa (皮)、ペパーミント(芳香)、ローズマリー、シタン、spearmint、トウヒ、タラゴン(発酵を防ぐ)。胃区域およびフィートのまたは熱い圧縮機械が付いている腹部上の摩擦。

Emotions: cypress, geranium (women), German chamomile (stability), fir (balancing), lavender (men), melissa (supports mind and body), rose (brings balance and harmony to the body),

感情: スギ、ゼラニウム(女性)、ドイツのchamomile (安定性)、もみ、ラベンダー(人)、メリッサは(バランスをとること)(サポート心身)、立上がった(ボディにバランスおよびハーモニーを)持って来る、

- Anger and Hate: helichrysum (with deep-seated anger for strength to forgive).
- Balance: Frankincense, geranium, juniper, lavender, orange, Roman chamomile, sandalwood, vetiver.
- Blocks: Cypress, frankincense, helichrysum, sandalwood, spearmint, spikenard, spruce.
- Clearing: Juniper.
- Coldness (Emotional): Myrrh, ylang ylang.
- Confidence: Jasmine (euphoria).
- Defeated: cypress, fir, juniper.
- Depression: Most of the single oils and blends help with depression as they tend to lift by raising individual frequency. Lavender.
- Emotional Trauma: Sandalwood.

- Father: Lavender, helichrysum (layer on top of lavender when deep seated anger is present).
- Excessive Grief: Bergamot, Melissa.
- Mind: Frankincense, sandalwood.
- Mother: Geranium.
- Protection from Negative Emotions: Grapefruit.
- Release: Roman chamomile.
- Stress: Clary sage.
- Uplifting: Lemon, orange.

Mental Stress: Basil, bergamot, Clary sage, cypress, elemi, frankincense, geranium, grapefruit, lavender (aromatic), marjoram, neroli, onycha (benzoin), pine, Roman chamomile (relieves stress), rosewood, spruce, tangerine, and ylang ylang.

精神圧力: ベズル、ベルガモット油、サルビア賢人、スギ、elemi、frankincense、ゼラニウム、グレープフルーツ、ラベンダー(芳香)、marjoram、neroli、onycha (安息香)、マツ、ローマのchamomile (圧力を取り除く)、シタン、トウヒ、蜜柑およびylangのylang。

Muscular stress: Basil, birch, cypress, fir, lavender, lemongrass, marjoram, peppermint (cooling).

筋肉圧力: ベズル、シラカバ、スギ、もみ、ラベンダー、レモングラス、marjoram、ペパーミント(冷却)。

- Aches and Pains: Clove, Fir, ginger, helichrysum, lavender, lemongrass (especially good for ligaments), marjoram, nutmeg, oregano, peppermint, Roman chamomile, rosemary, spearmint, thyme, vetiver.
 - Anti-Inflammatory: Basil, peppermint, fir.
 - Cardiac Muscle: lavender, marjoram, neroli, peppermint, rose, rosemary.
 - Cramps: Basil, Clary sage, coriander, cypress, grapefruit, jasmine, lavender, marjoram, pine, Roman chamomile, rosemary, thyme, vetiver.
 - Fatigue: Cypress, fir, eucalyptus, grapefruit, marjoram, peppermint, ravensara, rosemary thyme.
 - Over-Exercised: fir, eucalyptus, ginger, lavender, thyme, white fir.
 - Rheumatism (Muscular): Rosemary, thyme.
 - Sprains: Black pepper, clove, eucalyptus, ginger, helichrysum, jasmine, lavender, lemongrass, marjoram, nutmeg, pine, rosemary, thyme, vetiver.
 - Spasms: Basil, Clary sage, cypress, lavender, jasmine, marjoram, peppermint, Roman chamomile.
 - Smooth Muscle: Bergamot, black pepper, Clary sage, cypress, fennel, juniper, lavender, marjoram, Roman chamomile.
 - Tone: Basil, black pepper, cypress, ginger, grapefruit, juniper, lavender, lime, marjoram, orange, peppermint, petitgrain, pine, rosemary, thyme. Apply before exercise.
 - Torn Muscles: Helichrysum takes pain away (use hot packs), ginger (circulation), lemongrass.
- Using two or three oils together usually increases the benefits received. All pure essential oils are ready for use in the following ways:

Inhalation

A few drops (6-8) on a paper tissue or in a basin of warm water (not asthmatics).

Bath

6-8 drops in a bath prepared to a comfortable temperature; soak in the bath for 10 minutes.

Gargle or Mouthwash

Use 2-3 drops in half a cupful of warm water; stir well before each gargle.

Foot and Hand Baths

4-5 drops in half a cupful of warm water; steep for 10 minutes. Follow with application (below).

Massage or Application

15 drops in 50ml carrier oil or lotion to be massaged into the affected area. (For single applications use 2-3 drops in one teaspoon carrier oil or lotion.)

Compress

Pour just enough hot water (or cold, depending on the problem) into a bowl to be soaked up in the size of cotton compress chosen (experience and practice will soon make it easy to determine the quantity necessary) and add 4-8 drops of essential oil. Squeeze slightly, apply and cover with clingfilm, then a warm scarf (or ice pack).

Leave for two hours.

ちょうど足りるだけの熱湯を(または、問題によって冷たい)選ばれる綿の圧縮機械のサイズで浸るべきボールに(経験および練習はやがて必要な量を定めることを容易にする)注ぎなさいおよび精油の4-8の低下を加えなさい。わずかの圧搾は、

clingfilm、そして暖かいスカーフ適用し、(または氷パック)が付いているカバー。2時間許可。

Neat Application

For coldsores, burns and wounds use from fingertips once or twice only, followed by application (above) at regular intervals.

Tea

1 teabag. 1½ pints boiling water. 2-3 drops essential oils, stir well. Remove teabag. Drink 1 cup 3 times daily and/or at bedtime.

Room Freshener

Put 10-12 drops (with water) onto a small bowl in a warm place, i.e. radiator shelf or on a paper kitchen towel on the radiator itself. As an attractive alternative and for use in the summer months, use an efficient oil burner.

暖かい場所、すなわちラジエーターの棚にまたはラジエーターのペーパー台所タオル自体に小さいボールに10-12の低下を(水と)置きなさい。のための魅力的な選択枝としてそして夏月の使用、および有効なオイルバーナー使用しなさい

Perfume

Mix your own perfume in a little bottle and put 6 drops:

- a) onto a small cotton wool ball attached to your underclothes,
- b) in a teaspoonful of carrier lotion to apply to the skin.

Cautions:

1. Essential oils should never be used neat on the skin (unless in an emergency for such things as burns, bruises, wounds etc.).
2. Do not take essential oils internally unless under the supervision of a suitably qualified person.
3. Keep essential oils away from children and out of eyes.
4. Check for contra-indications to any oils for specific conditions such as pregnancy, sun-bathing or any major health problem you may have, and if your choice is contra indicated; do not use it on a regular basis or in a concentration of more than 5%.

1。精油は決して皮の使用された端正なべきである(事のような燃える、傷あと、傷等のための緊急事態で)。2。精油を適切に修飾された人の管理の下に内部的に取ってはいけない。3。精油を子供からそして目から離れた保ちなさい。4。あなたの選択が示されるに対してあったらあなたが持つかもしれない妊娠か、日光浴をするか、または主要な健康上の問題のような特定の条件のためのあらゆるオイルに contra-indicationsがあるように確認すれば; 定期的にまたは集中でそれをの5%以上使用してはいけない。

NB: Most contra-indications are based on the over use of concentrated oils on a regular basis on the skin or by ingestion. When used as recommended in most aromatherapy books (i.e. in a controlled manner) the amounts used do not constitute a hazard. Aspirins, carrots and vitamins, if consumed in large quantities, are also contra-indicated for good health!

NB: ほとんどのcontra-indicationsは皮にまたは摂取によって集中されたオイルの終わる使用に定期的に基づいている。ほとんどのaromatherapy本で推奨しているように使用されたとき(すなわち制御された方法で)使用される量は危険を構成しない。アスピリン、にんじんおよびビタミンはまた健康のために、たくさん消費されたら、禁忌とされる!

An Aromatherapy Treatment

The ultimate experience of the combined effects of smell and touch is the professional aromatherapy treatment, which is unsurpassed in the field of complementary medicine for relieving stress. What more could you ask of a health giving treatment than one which releases the most wonderful aromas, at the same time relaxing and healing the body!

臭いおよび接触の複合効果の最終的な経験は圧力を取り除くための補完医学の分野で最高の専門のaromatherapy処置である。最もすばらしい香りを解放するかどれが1つより多くが処置を与えるの健康頼むことができる何を、同時にボディを緩め、直す!

The first half hour of treatment is taken up with a thorough consultation, taking into account factors such as lifestyle, nutrition, skin and mental well-being.

処置の最初の30分は生活様式、栄養物、皮および精神福利のような考慮に入れる完全な相談と考慮するとられる。

The aromatherapist will select two or more essential oils to help you emotional and physical state as well as your symptoms, and will offer appropriate advice for home treatment.

aromatherapistはあなたの徴候、また感情的で、物理的な状態を助けるために2つ以上の精油を選び家の処置のための適切な助言を提供する。

A specialised massage technique which relieves tension, drains lymph fluid and improves circulation, will help to rejuvenate the body, removing aches and pains and generally promoting balanced, good health. Most aromatherapists then carry out a facial treatment to help general congestion and problems such as acne, blackheads, or excessive dryness.

張力を取り除き、リンパ液体を流出させ、そして循環を改善する専門にされたマッサージの技術は、健康バランスをとられた痛みおよび苦痛および一般に促進取 除くボディの活性化を助ける。ほとんどのaromatherapistsはそれからアクネ、

blackheads、または余分な乾燥のような一般的な混雑そして問題を助けるために顔の処置を遂行する

Regular 4-6 weekly treatments (together with self-help home treatment using oils mixed specially for you by you or your aromatherapist) will keep your mind relaxed and your body healthy and in good condition.

常連は4-6の週間処置(あなたまたはあなたのaromatherapistによってあなたのために特に混合されるオイルを使用して自助の家の処置とともに)あなたの心緩めておよび健康なあなたの体をおよび良い状態でおく。

Aromatherapy treatments are effective against stress, depression, arthritis, asthma, period problems, cellulite and many more conditions.

Aromatherapyの処置は圧力、不況、関節炎、喘息、期間問題、セルライトおよびもっとたくさんの条件に対して有効である。

Localised and chronic conditions like sinusitis, bronchitis, leg cramps etc., can be alleviated by local massage from an aromatherapist, and/or advised home treatment using specially selected oils. Minor problems respond well to aromatherapy used at home together with a reliable book.

HOWEVER, if you have an acute or serious problem, SEE YOUR DOCTOR.

集中させた慢性の条件は副鼻腔炎、気管支炎、足の痙攣等を好んだり、

aromatherapistからのローカルマッサージ、および/または特に指定オイルを使用して助言された家の処置によって軽減することができる。マイナーな問題は信頼できる本とともに家庭で使用されるaromatherapyによく答える。但し激しいですか深刻な問題を有したら、あなたの医者に会いなさい。

Useful sources and information

[Includes Shirley Price Aromatherapy, Swiss Reflex and massage](#)

Good Health, an introductory DVD with Victoria Sprigg featuring the Products and Training of Shirley Price Aromatherapy Ltd available from WH Smith. Shirley Price's Aromatherapy and Massage Video, This gives introductory visual help in all aspects of aromatherapy.

WHスミスから利用できるShirleyの価格のAromatherapy株式会社のプロダクトそして訓練を特色にするビクトリアSpriggとの健康、序DVD。Shirleyの価格のAromatherapyおよびマッサージのビデオは、これaromatherapyのすべての面の序視覚助けを与える

[Complete Guide to Aromatherapy. Salvatore Battaglia, 2004. The students favourite guide.](#)

Aromatherapy Workbook by Shirley Price. This excellent book extends the knowledge gained from the most basic aromatherapy guides. It includes information on plant families and explains what effect the natural chemical constituents have on the body and mind. Safety in use is also discussed.

Shirley Price著作のAromatherapyのワークブック。この優秀な本は基本的なaromatherapyガイドから得られる知識を拡張する。それは植物家族の情報を含み、どんな効果を自然な化学要素がボディにもたらし、気にするか説明する。使用中の安全はまた論議される

[Browse online](#)

Aromatherapy for Health Professionals by Shirley Price and Len Price. This textbook of aromatherapy is aimed specifically at the health professional working in the community or hospital. It covers both theoretical and practical aspects of aromatherapy – examining research, chemical components of essential oils, massage and other techniques, effects on the body systems, and the use of aromatherapy in health care.

Shirley PriceおよびLenの価格による医療専門家のためのAromatherapy。aromatherapyのこの教科書はコミュニティか病院ではたらいっている医療専門家にとりわけ向けられる。それはaromatherapyの理論的な、実用面を-検査の研究カバーする、ボディシステムに対する精油の化学部品、マッサージおよび他の技術、効果、およびヘルスケアのaromatherapyの使用。

[Browse online](#)

Understanding Hydrolats by Shirley Price and Len Price, Katje Svoboda, Excellent as skin toners Hydrolats find many other uses.

Shirley PriceおよびLenの価格、優秀なKatjeスボボダによる理解のHydrolatsように皮のトナーのHydrolatsの発見他の多くの使用。

Appendix

Weblinks

The Shirley Price blog www.ShirleyPrice.blogspot.com

[Emi Tokai's blog of her training at Shirley Price Aromatherapy Ltd](#)

How do plant oils help us? Shirley Price Essential Oils for Aromatherapy Colleges, Students and Practicioners, Pharmacy and Cosmetics

Shirley Price Aromatherapy Ltd, The Old Factory, 8 Hawley Road, Hinckley, Leicestershire LE100PR T:01455 615466 F:01455 615054 E:sales@ShirleyPriceAromatherapy.com www.ShirleyPrice.com
Retail catalog www.NiceAroma.co.uk Therapists catalog www.ShirleyPrice.net

The Shirley Price International College of Aromatherapy, Management and Accounts, Edwards Centre, The Horsefair, Hinckley, Leicestershire, LE100AN,

UK Training Centre: Essentia House, 55 Station Road, Hinckley, Leicestershire LE101AP This villa also provides residential accomodation for 4 tutors and students and is located 100 yards from our factory.

Overseas distributors and satellite colleges

See www.ShirleyPrice.com,| www.Shirleyprice.asia | www.ShirleyPrice.cn | www.Shirleyprice.jp
www.GreenShips.net | www.Shirleyprice.us

Japan

Oz International Inc KS Bldg 4-5
Koujimachi Chiyodaku
Tokyo Japan 102 T: (81) 3060 5213 3
F: (81) 32621970 3

www.ShirleyPrice.jp

Michiko Kikuchi
Haimutakeshita II 402
Meinohamaeki minami 4-2-21
Nishi - ku
Fukuoka - shi
819-0006
Japan

Copyright 2011 Ian Brealey, Shirley Price Aromatherapy Limited. All rights reserved.