

エッセンシャルオイル	心	体	ノート	ブレンドするなら
オレンジ	やる気をなくしたとき 挫折感を感じたとき	ストレスからくる頭痛 や消化器系のトラブル	トップノート	シトラス系全般 ゼラニウム ラベンダー ローズマリー
グレープフルーツ	気分が落ち込んでいるとき	二日酔い 便秘	トップノート	シトラス系全般 サイプレス ジュニパーベリー ラベンダー ローズマリー
ゼラニウム	不安なとき 落ち着かないとき	PMS 更年期の症状 むくみ	ミドルノート	オレンジ グレープフルーツ ベルガモット ラベンダー レモン ローズマリー
ティートリー	リフレッシュしたいとき	風邪 口臭の予防 免疫力が落ちているとき	トップノート	
ベルガモット	イライラしているとき リフレッシュしたいとき	消化不良 風邪 ぼうこう炎	トップノート	ゼラニウム ラベンダー ローズマリー
ユーカリ	精神を集中したいとき	せき、のどの痛み 鼻詰まり 気管支炎 関節のトラブル	トップノート ミドルノート	
ラベンダー	ストレスや緊張がとれないとき リラックスしたいとき	不眠 さまざまな痛み 生理不順	ミドルノート	すべてのエッセンシャルオイル
レモン	リフレッシュしたいとき	殺菌・消毒 風邪やインフルエンザの予防 静脈瘤	トップノート	すべてのエッセンシャルオイル
レモングラス	リフレッシュしたいとき 元気を取り戻したいとき	消化器系のトラブル 筋肉痛	ミドルノート	ユーカリ ラベンダー ローズマリー
ローズ	女性として自信を持ちたいとき	生理痛 PMS 更年期の症状	ミドルノート	
ローズマリー	集中力をアップしたいとき	低血圧 貧血 冷え症	トップノート ミドルノート	シトラス系全般 ラベンダー レモングラス