



フィンランドでのフラワーセラピーの発達

フランシラ ナチュラルセラピストスクール フィンランド校校長/ヴィルピ・コルミエ

目次

第1章	フラワーレメディを実際に使ってみる	1
	✿ フラワーレメディの基本 ✿	
	✿ フラワーレメディの作り方 ✿	
	✿ フラワーレメディの使い方 ✿	
	✿ フラワーレメディの使い方いろいろ ✿	
第2章	総合体として存在する人	11
	✿ 健康と人間が存在するということ ✿	
	✿ 肉体的な面から見た人 ✿	
	✿ 感情的な面から見た人 ✿	
	✿ 気持ち、つまり、精神的な面から見た人 ✿	
	✿ 気（エネルギー）の存在から見た人 ✿	
	✿ 疾病に至る要因と改善へのきっかけ ✿	
第3章	心とからだのバランスをとる アロマ&フラワーエッセンス	23
	✿ こんな時には、こんなエッセンス&アロマがおすすめ！ ✿	
	✿ 心と体を癒すアロマセラピーオイル ✿	
	✿ アロマセラピーとは何か ✿	
	✿ アロマセラピーで使う精油は、いつも100%純正を ✿	
	✿ 精油の製造 ✿	
	✿ 精油の使い方 ✿	
	✿ 約50種類の精油のアロマセラピー作用 ✿	
	✿ 女性のための11種類のアロマの香り ✿	
	✿ アロマセラピーの香水 ✿	
	✿ オイル香水の作り方 ✿	
	✿ 濃縮香水の作り方 ✿	
第4章	一般的なフラワーレメディ	37
	セントジョーンズワート（オトギリソウ）、スプルー（シベリアモミ）、ビルベリー、ネトル（イラクサ）、ヤロー（セイヨウノコギリソウ）、マーシュティ（イソツツジ） ツインフラワー（リンネソウ） ダンディーライオン（セイヨウタンポポ）	
第5章	日常で使うフラワーレメディ	49
	バーチ（白樺）、ホワイトウォーターリリー（スイレン）、パイン（ヨーロッパアカマツ）、マウンテンアッシュ（ナナカマド）、ワイルドローズ（セイヨウノバラ）	
第6章	個性に合わせて使うフラワーレメディ	59
	ヘアベル（イトシャジン）、フォーゲット・ミー・ノット（忘れな草）、ジグザグクローバー（オオバナアカツメクサ）、ウッドクレーンズヒル（ゼラニウム）、メドウスイート（セイヨウナツユキソウ）、コモンドッグ・バイオレット（スマイル）、チックウィードウィンターグリーン（ツマトリソウ）、グレートプランテン（オオバコ）、オックスアイデージー（フランスギク）、コーンフラワー（ヤグルマギク）、バードチェリー（エゾノウワミズザクラ）	
第7章	フラワーレメディの組み合わせ	73
	✿ 共振の基本 ✿	
	✿ 状況、状態別組み合わせ方の色々 ✿	
	✿ スキンケアのためのフラワーセラピー ✿	
	✿ ナチュラルビューティケアとナチュラルヘルスケアのためのフラワーセラピー ✿	
	✿ ビューティケアのいくつかの例 ✿	

第8章	ホメオパシー	91
	⌘ ホメオパシー作用 ⌘	
	⌘ お肌のお手入れのためのホメオパシー ⌘	
	⌘ ホメオパシー薬の製造とポテンシー ⌘	
第9章	心のバランスに働くカラーセラピー	97
	⌘ 心のバランスに働くカラーセラピー ⌘	
	⌘ 精神面へのカラーケア ⌘	
	⌘ カラー呼吸 ⌘	
第10章	ホームケアレシピ	103
	⌘ 輝きのあるお肌のために ナチュラルなハーブ蒸し〜タオルで顔を蒸す〜 ⌘	
	⌘ ナチュラルケア〜ホームレシピ〜 ⌘	
	⌘ 家庭で行うフェイスピーリング ⌘	
	⌘ 家庭でできるフェイスパック ⌘	
	⌘ フェイスオイル ⌘	
	⌘ エッセンシャル・オイルを使ったタイプ別スキンケアを考えたフェイスオイル ⌘	
	⌘ フェイスクリーム ⌘	