

《ディフューザーオイルのおすすめ活用方法一覧表》

	睡眠対策	認知機能 記憶力強化	花粉対策	感染対策	ストレス対策	集中したい	ポジティブ 前向きに	瞑想	リラックス (鎮静)	身体の活力up 身体の疲れ対策	汗をかきたい	消臭
vivid nighu ヴィヴィッドナイト	◎				○		○		○			
vivid ヴィヴィッド		◎		○	○	◎	○					○
passionata パッション					○		◎		○			
zen attitude 禅アチチュード					◎		○	◎	◎			
provencal プロヴァンサル			◎	◎	○				○			○
staccato スタッカート				○	○		○			◎	◎	◎

◎＝非常に有用

○＝有用

■ディフューザー：部屋全体で使いたい、複数人で使いたい

※日中に使用する場合は、最低4時間、推奨8時間の使用。

■アロマストーン：1～2人で使いたい、狭い場所で使いたい、持ち運びたい

※日中に使用する場合は、3～4滴を4時間おきに垂らす。推奨8時間の使用。

■マスク：花粉対策、感染対策でマスクをしている際に

※2時間おきにマスクの外側に2滴たらす。