

香りの効能

オリーブオイル
No.3963 14-123 9/5



アロマセラピーの歴史・・・

古代人は芳香物質を使って治療や儀式に使っていました。イラク北部のシャニダール遺跡から発掘された約5万年前のネアンデルタール人の墓の土から多くの花粉が見つっています。(1968年、シャニダール洞窟から見つかった植物の花粉はコーンフラワー(矢車菊)、ノコギリソウ、タチアオイなど)



例えば・・・ラベンダーオイルの働きですが・・・

ラベンダーのオイル(精油)の香りは、リラックスする香りとして有名です。アロマセラピーの本に記載されていた一つに、ドイツの思想家であり哲学者であったルドルフ・シュタイナー(1861~1925)は、「ラベンダー精油は、エーテル体、物質体、アストラル体を安定化させ、心理学的不調を癒す効果がある」と述べています。

使用方法としては？・・・

アロマポットやルームスプレーで香らせる、化粧品や入浴剤に加える、ハンカチなどに垂らして吸入する、キャリアオイルに希釈してマッサージする、など・・・。吸入した場合は、分子が鼻の奥で神経を刺激し脳に働きかけます。また、気管を通して肺に達し、循環器系によって体全体に運ばれます。皮膚につけた場合は(必ず希釈を)、毛包や汗腺へ 毛細血管とリンパ管へ 体全体に運ばれていくそうで、精製のよいオイルを選んで使いたいですね。



抽出は？.....

エッセンシャルオイルは、蒸留法、圧搾法、溶剤抽出法といった方法で抽出される揮発性の油脂です。含まれる成分は、一般的なハーブの数十倍の濃度になりますので、そのまま肌につけたり、服用したりしないで下さい。特に小さなお子さま、また妊娠中の方は使用を避けた方がいいでしょう。濃度を低くすれば問題ないと考えられているものでも、それぞれの特徴を必ず確認してからご使用下さい。

●使用上の注意●精油/エッセンシャルオイルの原液を粘膜・皮膚に直接塗布しないでください。
※妊娠中3ヶ月以内の方、生後3ヶ月未満のお子様がいるご家庭精油の使用を避けてください。
※生後3ヶ月~2歳児未満の赤ちゃんがいる家庭:ラベンダーとティーツリーのごく少量だけお使いください。2~5歳児のお子様がいる家庭:ラベンダー、ティーツリー、レモン、ユズ、グレープフルーツのごく少量だけお使いください。(ペパーミントは3歳児以下のお子様がいる家庭では使用を避けてください。)*
※柑橘系のエッセンシャルオイル(レモン、グレープフルーツ、柚子)は、皮膚についたまま日光を浴びるとシミやかゆみができる場合があります。※まれにエッセンシャルオイルでアレルギーが出る方がいますので、湿疹が出るようでしたらすぐに中止してください。※酸化防止のためしっかりフタをして、早めに使い切りましょう。※お子様の手の届かないところに保管しましょう。



おすすめの香り

エッセンシャル・オイル



植物の香りを使って心身&健康維持に役立てる療法を「芳香療法」と呼ばれています。日本では、古くから冬至に「ゆず湯」、5月に「菖蒲湯」として芳香療法を楽しんできました。夏の疲れが心と身体に出る時期です。ご家庭で気軽に使える方法も少しのせておきました。香りの力で心身もお部屋もリフレッシュしてみたいはかがでしょうか。(by 編集部:工藤 元子)



シトラス系の代表的なエッセンシャルオイルで、穏やかな香りはだれでも大好き。

日本人は「みかん好き」なので、この甘く爽やかな香りは、心に安らぎと元気を与えてくれます。心配事があるときや、気分が落ち込んでいるとき、元気がなく前向きに行動できなくなっているときに適していると言われています。リラックス効果も高いため、心地よく眠りたいときの香りとして、就寝前のアロマバスに使ってみてください。湯船に3~5滴(守ってね)、とても心地よい気分になさしてくれます。

オレンジ



殺菌効果があるアロマを加えるとカビ除去対策がアップ、さらにウイルス対策にもなります。



抗菌・殺菌力が抜群!

やや薬品的で刺激的な清潔感ある香り、アロマセラピーにおいてはラベンダーと並んで非常に重要な精油です。

殺菌、消毒作用に優れた特性があり、原産地のオーストラリアの先住民族のアボリジニの万能薬として利用されていました。

ティートゥリーは、消臭効果にも優れていますので、洗濯の際に洗剤と一緒に5滴ほど洗濯機に落としたり、水ぶき掃除の際にバケツに2~3滴落として使うなどすると、ナチュラルな香りのハウスキーパーを楽しむことができます。家を清潔にすると同時に、いやな匂いを取り去って、心にも身体にも優しい住環境を作ってくれます。

ティートリー



「リフレッシュナー」:
無水エタノール20ml+水180ml+エッセンシャルオイル10滴+重曹小さじ1杯

●簡単に洗濯ができない衣類やカーペット、カーテン、布団衣類に。水を使わないエアー洗濯です。香りもよく、シフも伸びて、しかも抗菌作用もあります。

ペパーミント



●香りはピリッとするほど強い清涼感があり、長時間のドライブの眠気ざましにも。

眠気覚ましでおなじみの主成分は「メントール」という化学物質は、体内に入ると脳の働きを活発化するノルアドレナリンを分泌させ、やる気も出てくるそうです。

抗菌・消臭特性などの優れた性質があるため、夏場などは、台所周りにスプレーしたり、におい消しも兼ねて生ゴミに1、2滴落としたりするのもおすすめ。ネズミやゴキブリ、アリはこの香りを嫌い、完全に駆除することはできませんが、寄せ付けない場所に、ペパーミントをスプレーしておく効果があります。蚊の多い季節にこのオイルを使って、蚊が不思議と寄らなかつたで、その効果に驚きました。

ユーカリ



流行が心配なデリケートな季節に便利に!

オーストラリアの原住民であるアボリジニにより医療用に長年愛用され、1788年にヨーロッパに導入。のど飴やハーブキャンディなどによく配合されています。嫌な気分を切り替えリフレッシュ!

霧吹きに入れた30mlの水にユーカリを10滴程度落として、毎回良く振ってから、室内に軽くスプレーすると、お部屋の空気がスッキリ。特にタバコの臭いを消したいときはオススメ。雑巾での拭き掃除の際には、バケツの水に2、3滴ユーカリを加えると、天然の特性でお部屋を清潔に保つことができる上、防ダニにもなります。