



受験生におすすめ！ 集中力UP&リフレッシュ

今年の「受験生におすすめ！」のアロマはペパーミントです。

100%天然で純粋なペパーミントの精油はメントールの成分を多く含み、すっきりとした清涼感のある香りが魅力です。脳を刺激して意識をはっきりさせ、集中力や記憶力を高めたり、眠気を防止したりしてくれます。また、優れた鎮痛作用があるので、頭痛や筋肉痛の緩和に役立ちます。冷却作用や抗菌作用もあり、虫刺されのかゆみも抑えてくれます。

勉強の効率を上げたいときや眠気を抑えたいときに、手のひらに1滴落とし、両手をすりあわせて、香りをゆっくり吸い込んでみてください。ティッシュやハンカチに垂らしたり、室内にディフューズしても効果的です。



主成分：メントール（血管収れん作用、鎮痛作用、肝臓強壮作用、冷却作用）
メントン（胆汁分泌促進作用）
1,8-シネオール（免疫調整作用、抗炎症作用）
酢酸メンチル（鎮静作用）

心と体への作用：混乱している心や頭をリフレッシュ
怒りや興奮を静める
胃の働きを活発にしたり、腸内ガスの排出を促す
鎮痛作用に優れ、筋肉痛や神経痛、頭痛を緩和
痰を取り除いて、のどをすっきり
かゆみを鎮める

MEMO

ペパーミントはウォーターミントとスペアミントの交配によりできたとされています。ミントの名前の由来は、ギリシャ神話に登場する妖精メンテ（Menthe）からです。冥王ハーデースは、非常に美しいメンテに魅了されてしまい、それを知った冥界の女王である妻の呪いでメンテは草に変えられてしまいました。それ以来、この草はミントと呼ばれ、ハーデースの神殿の庭で咲き続け、地上でも香りを放ち、人々に自分の居場所を知らせるのだとされています。エジプトのピラミッドからミントの一種が見つかっており、古くから食用だけでなく、薬用、香料として使われてきました。

ペパーミントのメントールによる冷却効果は、体感温度が4°Cも下がると言われ、夏の暑さ対策には最高です！また、ペパーミントの香りを嗅ぐと鼻の空気の通りが良くなり、花粉や風邪の時期に重宝します！

私のペパーミントの使用方法

- 心：オレンジと合わせて6~8滴ディフューズして、爽快、リフレッシュ
- 体：発熱したとき、背中の中背骨に沿って2~3時間おきにオンガードと直接塗布すると高熱具合にもよるが、熱が下がる
夏用のボディークリームや日焼け止めクリームに混ぜると体感温度が下がる
暑い季節の入浴時、バスタブに3滴垂らすと、湯上がりが爽快
暑い季節、首の後ろに直接塗布
洗面器に1滴垂らし、タオルを濡らし、体を拭く
乗り物酔い止めとして、グレープフルーツと混ぜたものを嗅ぐ
頭痛や肩こりの鎮痛剤や熱中症予防として、ラベンダー、フランキンセンスと合わせてココナッツオイルで希釈したものを塗布
- 肌：頭皮ケアのローションやオイルに混ぜ、痒み予防
オレンジと合わせて髪に塗布（サラサラヘア）
痒い場所に直接塗布
- 家事：洗面器に1滴入れた水で雑巾がけ（抗菌、消臭）
手作りトイレ用洗剤

*オンガードはドテラのブレンドオイル