



受験生におすすめ! 集中力UP&リラックス

今年の「受験生におすすめ!」のアロマはオレンジです。

100%天然で純粋なオレンジの精油の甘く爽やかな香りは、心に安らぎを与え、リラックスできます。勉強に集中して疲れたとき、この香りを嗅ぐとほっとして癒やされたり、気分をリフレッシュして、やる気も出てきます。また、副交感神経に作用するので、安眠作用もあります。

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: リモネン (抗菌作用、抗真菌作用、抗ウィルス作用、交感神経活性化、血行促進、ストレス・不安緩和作用、食欲増進、消化促進、コレステロール減少作用など)
ミルセン (肝臓強壮作用、腎臓機能促進作用)
 α -ピネン (抗菌作用、抗真菌作用、抗炎症作用、去痰作用、免疫向上作用)

心と体への作用: 心に安らぎを与える、リラックスできる
気分を明るくする
感情のバランスを整える
抗うつ
神経性の胃炎や下痢を和らげる
食欲不振
筋肉の痛み

MEMO

オレンジは、紀元前4世紀には、中国の文献に登場し、16世紀初頭ヨーロッパに食用として広められました。オレンジの精油は、オレンジスイート種の果皮から压榨されます(1滴の精油を作るのに15個のオレンジの果皮が必要です) 消化器系や免疫系にも働きかけ、血液の循環を促進し、発汗作用により老廃物を排出してくれるので、毎日の健康維持にも活躍する精油です。また、拭き掃除のとき、オレンジの精油を精製水で薄めたスプレーを使うと抗菌作用が期待できます。

※注意: 光毒性があるため 使用後12時間以内は直射日光を避けてください。

私のオレンジ精油の使い方

心: 6~8滴ディフューズして、リラックス、気分UP
オレンジ+オンガード (インフルエンザ対策)

体: 1~2滴を手のひらに取り、下腹部を「の」の字を書くようにマッサージ (便秘、セルライトの除去)
1~2滴を手のひらに取り、胃の辺りをマッサージ(消化不良を緩和)
1~2滴を手のひらに取り、香りをかぐ (副交感神経に作用し、安眠へ導く)

肌: クレンジングとして、オレンジとバジルで老廃物除去、殺菌消毒
アダプティブオイルに含まれているため、香水として使用
シトラスブルームに含まれているので、ヘアオイルとして使用

家事: 手作りお掃除クレンザー
洗面器に1滴入れた水で雑巾がけ(抗菌、消臭)
オンガードコンセントレート洗剤にオレンジを加えて、
精製水で希釈しキッチン用クリーナーとして使用
トイレトペーパーの芯に、他の精油と混ぜた
手作りブレンドオイルを5滴垂らす(芳香、消臭、抗菌)

***オンガード・アダプティブ・シトラスブルームはドテラのブレンドオイル**