



## 受験生におすすめ! 緊張やストレスの緩和&安眠

今年の「受験生におすすめ!」のアロマはラベンダーです。

100%天然で純粋なラベンダーの精油はリナロールをはじめ多くの成分を含み、昔からさまざまな作用が認められ「万能精油」として活用されてきました。精油の中でも鎮静作用が高く、不安を取り除いて、安眠へと誘う作用が優れています。緊張やストレスを和らげ、落ち着いた気分してくれます。

勉強や進路に悩んだり、思考をはっきりさせたい時は、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。心が高ぶって眠れない時は、ティッシュやハンカチに垂らして枕元に置いたり、室内にディフューズするとメラトニンの分泌を促し、良質な睡眠をもたらしてくれます。

**主成分:** リナロール (鎮静作用、血圧降下作用、抗不安作用、)  
酢酸リナリル (鎮静作用、鎮痙作用、皮膚再生、通経、ホルモン調節)  
β-カリオフィレン (浮腫抑制、抗炎症作用、鎮痛作用、鎮痙作用)  
1,8-シネオール (免疫調整作用、抗炎症作用)

**心と体への作用:** 穏やかさと安らぎをもたらす  
感情のバランスを整える  
血圧を安定させ、呼吸を整える  
頭痛、肩こり、筋肉痛の緩和  
皮脂分泌の調整  
肌トラブルをケアし肌を整える

### MEMO

ラベンダーはラテン語で「ラワーレ (洗う)」を意味し、沐浴に利用されていたことが由来といわれています。青紫色の花が咲く「真正ラベンダー」は豊かな香りが特徴です。20世紀初頭のフランスで、化学実験中に火傷を負った化学者が、ラベンダーの精油を塗ったところ驚くほど治りが早かったことから、研究が始まりました。

ラベンダーは肌に優しく赤ちゃんから高齢者まで幅広く使えます。情緒調整力を持つさまざまな作用があるので、心や身体に働きかけ、緊急時に大活躍します。また、自己表現する時の恐怖や緊張を取り去り、本当の自分で人と接することができるようサポートしてくれることから「コミュニケーションのオイル」といわれています。



### 私のラベンダー使用方法

**心:** 1~6滴ディフューズする。  
お風呂に数滴垂らしてリラックス

**体:** ラベンダー、ペパーミント、フランキンセンス、ココナッツオイルで鎮痛  
軽度の火傷に1滴たらす。傷の治りが早い。  
日焼け止め

**肌:** クレンジング  
手作り美白石けんで洗顔  
レモン、ラベンダー、ココナッツオイルで、シミ、くすみの除去  
抗酸化UPや女性美のための美容オイル  
美容クリーム  
市販のマスカラにラベンダー、ローズマリーを加えて育毛

**家事:** リネンスプレー  
洗面器に1滴入れた水で雑巾がけ(抗菌、消臭)  
手作り柔軟剤