

アロマノート

aroma note

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

オレンジ・スイート

学名：Citrus sinensis

科名：ミカン科

抽出部位：果皮

産地：アメリカ、イタリア 他



『スイートオレンジ』の果皮から抽出するオレンジ・スイート精油。甘くてフレッシュな香りは馴染み深く、子どもから高齢者まで広い世代で愛されています。

オレンジ・スイート精油には、リフレッシュとリラックス両方の作用があり、心が沈んでいるときや不安なときには元気を与えてくれ、気持が高ぶっていたりイライラしているときには心を静めてくれます。

また、オレンジ・スイート精油に含まれるリモネンは、胃腸の消化活動を活発にして食欲を増進させる作用もあるため、夏バテなどで食欲がないときにもおすすめです。

○眠れないとき

ティッシュペーパーなどに精油を1滴つけて枕元に置く。

○元気を出したいとき

お湯をはった浴槽に精油を1〜5滴入れてかき混ぜ、肩まで浸かって全身浴をする

○便秘

トリートメントオイルで下腹部をマッサージする

※トリートメントオイルの作り方

トリートメント用のキャリアオイルに濃度が1%以下になるように精油を入れてよくかき混ぜる

〔精油の量〕キャリアオイル30ミリのらなら6滴まで、50ミリのらなら10滴まで