

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

イランイラン

学名：Cananga odorata

科名：バンレイシ科

抽出部位：花

産地：コモロ、マダガスカル 他



タガログ語で「花の中の花」を意味する名前の『イランイラン』。甘く濃厚で魅惑的な香りを放つため、インドネシアではムードづくりのために新婚夫婦のベッドにイランイランの花びらを撒く習慣があります。

花から抽出するイランイラン精油は、イライラや不安を和らげ心身を安定に導く働きがあります。また、皮脂のバランスを整える作用もあるため、乾燥肌、脂性肌両方のスキンケアに使用できます。

さらに、イランイラン精油には膀胱筋の収縮を緩和する作用があるという研究報告があり、頻尿や尿失禁などの不調を改善する効果も期待されています。

○幸福な気分になりたいとき

アロマポットなどの芳香拡散器を使って部屋に香りを広げる

○心にゆとりを持ちたいとき

お湯をはった浴槽に精油を1〜5滴入れてよくかき混ぜ、肩まで浸かって全身浴をする

○仕事や受験などのプレッシャーを和らげたいとき

ティッシュペーパーなどに精油を1滴つけて机などに置く

※香りが強いいため、高濃度で使用すると気分が悪くなることもあるため注意