

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

サイプレス

学名：Cupressus sempervirens

科名：ヒノキ科

抽出部位：葉と果実

産地：フランス、モロッコ他



地中海地方原産の針葉樹で成長すると高さ20〜30mになる『サイプレス』。女神アフロディーテ誕生の地として知られるキプロス島はサイプレスから名付けられたといわれ、南欧では庭園や寺院の観賞樹として植えられています。

すっきりとした木の香りが特徴のサイプレス精油は、身体を温める働きがあります。また、落ち着かないときや考えがまとまらないときに集中力を与え、元氣ややる気を回復してくれます。ホルモンバランスの調整作用もあり、月経痛、月経不順、更年期障害といった女性特有の症状にも有効です。さらに、サイプレス精油には風邪によるのどの痛みや不快感を和らげる働きもあります。

○身体を温めたいとき

浴槽にみぞおちが浸かるくらいのぬるめのお湯をはり、精油を1〜3滴入れてよくかき混ぜ、発汗するまで半身浴をする

○集中力を高めたいとき

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

○風邪によるのどの痛みがあるとき

洗面器などのお湯をはり、精油を1〜3滴入れタオルや布に含ませる。よく絞ってのどに当てる。

※妊娠時はサイプレス精油を使用しないでください