

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

ジュニパーベリー

学名：Juniperus communis

科名：ヒノキ科

抽出部位：果実

産地：イタリア、ハンガリー他



和名セイヨウネズと呼ばれるジュニパーはヒノキ科の一種で常緑針葉樹。直径1センチにも満たない実をつけますが、その実が「ジュニパーベリー」で、お酒のジンの香りづけに使われることで有名です。

森の木々を感じさせるスツと爽やかな香りのジュニパーベリー精油は、疲れた頭をクリアにし、集中力を回復してくれます。またリフレッシュ効果もあり、気持ちが沈んだときにおすすめです。

さらにジュニパーベリー精油には優れた解毒作用があり、発汗や利尿により体内から余分な水分や老廃物を排出し、むくみの解消に役立ちます。

○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1〜3滴垂らし、デスクに置く。

○むくみが気になるとき（半身浴）

みぞおちが浸かるくらいのお湯をはった浴槽に精油を1〜3滴入れてよくかき混ぜ、汗がでるくらいまでゆっくり浸かる。

○空気清浄に（ルームスプレー）

スプレー容器に無水エタノール5ミットル、精油5滴を入れてよくかき混ぜ、精製水45ミットルを加える。