

アロマセラピー講座 2

1. 「精油」とは何でしょう？

アロマセラピーで使われる精油は、植物からとれる、きわめて芳香性・揮発性の高い物質です。花・葉・根・樹脂などから蒸留や圧搾法により抽出され、植物同様それぞれに違った特性・香りを持ち、その精油を特徴づけています。また、植物中にごくわずかしか含まれないため、大変貴重なものです。例えば、ローズ 1 トントラから 0.5 リットル（ローズ 100 本で精油 1 滴ほど）ラベンダー 1 トントラから 3 リットルほどしか取れません。植物の生命が込められているので少量で驚くほどの香りのパワーを持っています。

2. 人気のある精油の香りの特徴

アロマセラピーで使われる精油は 100 種類以上あります。多くの精油はあまり良い香りではありませんが、非常に良い身体的作用（治療効果）を持って います。

花の種類	特徴
イランイラン	甘く、フローラルな香り。リラックスさせ、気分を明るくさせる。
オレンジ	爽やかで快い柑橘系の香り。緊張やストレスを和らげる。
カモミール	林檎のような甘いフルーティーな香り。ハーブティーとしても有名。
グレープフルーツ	リフレッシュさせる香り。気分を高揚させ、幸福感をもたらす。
フランキンセンス	フルーティー、ウッディーの混ざった香り。心の不安を追い払う。
ペパーミント	メントール系。疲労感やヒステリーなどを落着け、リフレッシュ。
ベルガモット	爽やかな柑橘系の香り。鬱な時や緊張している時に心をリフレッシュ。
ユーカリピタス	カンファーに似た、鋭い香り。心を平静にし、集中力を高めます。
ラベンダー	フローラル調な香り。気分を癒し、心を落ち着かせてくれる。
ローズ	高貴な甘くてフローラル調の香り。香水にもよく使われる。
ローズマリー	ハーブ調の香り。気分を活気づけ、心を元気にしてくれる。

一般的に初心者にお勧めの香りですのでぜひ、お試しください。