

# 精油一覧

名称 学名	小売価格	抽出部位 抽出方法	注意事項	適用
アトラスシダー Cedrus atlantica	¥ 2,100	木部 水蒸気蒸留	妊娠中、授乳中、乳幼児、高齢者、 てんかんの方は使用しない	甘さのある樹木の香り。 心を勇気付けて不安を取り去ってくれます。
イランイラン Cananga odorata	¥ 4,515	花 水蒸気蒸留	香りが強いので過度の使用は頭痛や 吐き気をもよおすことがあります	オリエンタル調の甘美で人を陶醉させる香り。感情の高ぶりを鎮めて幸福感 を与えてくれます。寝室の香りにも適しています。
オレンジ・スイート Citrus sinensis	¥ 1,575	果皮 压榨	皮膚刺激と光感作に注意	さわやかで甘くフルーティな香りは、気分を明るく高揚させ、不安や緊張を和ら げくれます。
クラリセージ Salvia sclarea	¥ 4,725	花房と茎葉 水蒸気蒸留	妊産婦、乳腺炎の方は使用不可	スパイスと花の香りを合わせたような香りで、女性の憂鬱のときに味方に なってくれます。
グレープフルーツ Citrus paradisi	¥ 1,995	果皮 压榨	皮膚刺激と光感作に注意	南国を思わせる甘くさわやかな香りで、ストレスや緊張感から心身を解放して くれます。
サイプレス Cupressus sempervirens	¥ 2,415	葉付き小枝 水蒸気蒸留	人によっては皮膚刺激あり 妊娠中は使用できません	ウッディーな香りは森林浴気分を思わせ、緊張感を和らげてくれます。
ゼラニウム Pelargonium graveolens	¥ 3,465	花、葉 水蒸気蒸留	人によっては皮膚刺激あり 妊娠中は使用できません	ほのかにローズに似た芳香を併せ持つ精油で、バランスをとる働きに優れて います。
ティートウリー Melaleuca alternifolia	¥ 2,520	葉 水蒸気蒸留		フレッシュでスパイシーな香りは沈んだ気分から立ち直らせてくれます。
プチグレン Citrus aurantium	¥ 2,940	葉、小枝 水蒸気蒸留		フレッシュな香りで気分をさわやかにしてくれます。
ブラックプルース Picea mariana	¥ 3,150	針葉 水蒸気蒸留		清涼感のあるウッディ調の香りで、心を元気にしてくれます。
ペパーミント Mentha piperita	¥ 2,835	全草 水蒸気蒸留	3歳以下の乳幼児、妊娠中、授乳中、 癲癇、高血圧の場合は使用しないこと	メントールの爽快感とほんのりとした甘さを併せ持つ香りです。
ユーカリ・ラディアタ Eucalyptus radiata	¥ 2,520	葉 水蒸気蒸留	ラディアタ種は安全性が高いが、 グロブルス種は刺激が強いため注意	スーッとしたさわやかな香りで頭をすっきりさせ、心身をリフレッシュさせて くれます。
真正ラベンダー Lavandula angustifolia	¥ 2,625	花穂 水蒸気蒸留	妊娠初期は注意	アロマセラピーで最も広く利用される精油のひとつで初心者でも安心して使用 できます。清々しい軽い甘さのある香りで気持ちを穏やかに鎮めてくれます。
レモン Citrus limon	¥ 1,995	果皮 压榨	皮膚刺激と光感作に注意	きりっとした酸味のある香りは柑橘系の香りの代表格。 リフレッシュには最適な香りです。
レモングラス Cymbopogon citratus	¥ 1,890	全草 水蒸気蒸留	人によっては皮膚刺激あり	あたたかくグリーンな印象の中にレモンの香りがします。 極度の緊張感の緩和に。
レモンユーカリ Eucalyptus citriodora	¥ 2,205	葉 水蒸気蒸留		レモンに似たさわやかな甘いシトラスグリーン調です。
ローズウッド Aniba rosaeodora	¥ 2,310	木部 水蒸気蒸留		バラに似ている香りから『ローズウッド』と呼ばれていますが、原料はバラとは まったく異なる植物です。スキンケアにお勧めの精油のひとつです。
ローズマリー・シネオール Rosmarinus officinalis	¥ 1,995	花付枝葉 水蒸気蒸留	ケモタイプのため使用の際には タイプを確認するようにしましょう。	若返りの効果が高いとして有名な精油です。心身を強壮し、脳への血流を 促進するため集中力を高めたり、頭脳を明晰にするといわれます。