



代表的なエッセンシャルオイル

ラベンダー

一般的な用途●リラクゼーション、安眠、やけど、日焼け、アレルギー

ラベンダーに含まれる酢酸リナリルは、交感神経の興奮をしずめる作用があります。また精神を安定化させるセロトニンの分泌を増やす効果があると言われています。

レモン

一般的な用途●デトックス、便秘、化学物質の溶解

レモンに含まれているd-リモネンには抗がん作用が期待され、研究がされています。また、リモネンには化学物質を溶解する性質があり、頭にたまる重金属を洗い流すことができるとも言われています。飲めるグレードの精油は飲み物に入れても。

ペパーミント

一般的な用途●頭痛、整腸作用、熱を下げる、関節炎、鬱、リュウマチ

熱ショックによる細胞の自然死を抑制します(マウスのエサにペパーミントを混ぜたグループと混ぜないグループを作り、その後ガンマ線を照射したところ、ペパーミントを混ぜたグループは死亡率が低かった)。

オレガノ

一般的な用途●喘息、気管支炎、リュウマチ、風邪、寄生虫、ブドウ球菌感染症、イボ

オレガノオイルに含まれるカーバクロールという成分は、従来の抗生物質と同じように体の中で働くことがわかってきており、天然の抗生物質と呼ばれています。

ティーツリー

一般的な用途●水虫、気管支炎、カンジタ、咳、ヘルペス、アレルギー

5%のティーツリーオイルを含むジェルは、5%の過酸化ベンゾイル(ニキビ治療に使用される一般的な化学物質)と同様にニキビに効果的であり、副作用が少ないと判明しました(1990年)。

フランキンセンス

一般的な用途●美肌効果、免疫サポート、鬱、呼吸、咳、視力回復、リラクゼーション

女性のエストロゲンの生成を調節し、閉経後の腫瘍や子宮内の胎形成(子宮がん)のリスクを減らします。また、パーキンソン病や神経系にも影響を与えるとされています。

オレンジ

一般的な用途●抗ガン、抗鬱、消化風邪、気管支炎、風邪、気分を高める

歯科治療を待っている女性患者にオレンジオイルの香りを嗅がせたところ、患者の不安が減少することがわかりました(2000年)。

シナモン

一般的な用途●細菌感染、糖尿病、真菌感染、臍炎

シナモンオイルの中で生存できるウィルス、細菌、真菌はまだ発見されていません。また、シナモンオイルの経口投与により糖尿病マウスの血糖値を大幅に低下させることが判明しました(2010年)。

クローブ

一般的な用途●鎮痛、抗菌、抗感染、消炎、腸内寄生虫、料理の風味付け、オーラルケア

クローブに由来するオイゲノールは単純ヘルペスに殺ウイルス作用があること(2000年)、またクローブオイルは体内での血栓を予防する効能を発揮すること(1994年)が判明しました。

ユーカリプタス

一般的な用途●抗菌、気管支炎、糖尿病、花粉症、インフルエンザ、高血圧、鬱、不安

ユーカリプタスに含まれる1.8シネオール(ユーカリプトール)には、痛みの軽減および消炎効果があることが判明しました(2007年)。

