

食品としてのエッセンシャルオイルは 濃縮されたフィトケミカル(ファイトケミカル)です

フィトケミカルとは、第6の栄養素・食物繊維に続く第7の栄養素と言われるもので植物が自分を守るために自ら作り出した、抗酸化力・免疫力アップの手助けをする成分です。エッセンシャルオイルを食品として上手に取り入れることで、体の酸化を抑え、老化や疲れ、病気の予防などの効果が期待されます。

エッセンシャルオイルの使い方

- ①吸入…ディフューザーで拡散したり、ハンカチやティッシュに2,3滴落として鼻から吸入します。
- ②塗布…直接肌につけて、タッチングおよびトリートメントします。入浴時にバスタブに入れても。
- ③服用…直接またはカプセルに入れてサプリメントとして使用。

エッセンシャルオイルを安全に使うために

エッセンシャルオイルは安全で体にやさしく、副作用がほとんどありませんが、使用に関しては以下の注意事項を守ることが大切です。

- 目、耳、鼻には入れないでください。
- 初めてお使いになる方はパッチテストをしてください
- 肌への刺激に注意して、お肌が弱い方、お年寄り、お子様、妊娠中の方が塗布する場合は、ココナッツオイルなどで希釈してご使用ください。
- ラベルの指示に従ってお使いください。
- メーカーやエッセンシャルオイルの種類によって、飲めるものとそうでないものがあります。メーカーの指示に従ってください。また使用に関しては個人の責任でお使いください。
- 目などに入ったり塗布して刺激を感じた場合、水で洗うのではなく希釈オイルで拭ってください。