CPTGエッセンシャルオイルの情報・使い方のまとめシート

シングルオイル

- ラベンダー
- ペパーミント
- レモン
- ティートリー
- コパイバ
- オレガノ
- フランキンセンス

ブレンドオイル

- オンガード
- ブリーズ（日本：イージーエア）
- バランス（日本：アースリズム）
- ダイジェストゼン（日本：ゼンジェスト）
- ディープブルー
- アダプティブ

無断転載、複製、配布はご遠慮ください。

オイルの使用方法の見分け方

CPTGエッセンシャルオイルのラベルに表示されているアイコン

CPTGのエッセンシャルオイルは、米国食品医薬品局（FDA）によって、安全基準合格証（GRAS）を得ています。

©Saeko's Family Aroma 2020

ラベンダーオイル

A Aromatic　T Topical　I Internal

古代エジプトや古代ローマでは入浴やくつろぎの香り、香水として幅広く用いられ、その最大の特長として、おだやかさと安らぎをもたらしてきました。名前の由来も、ラテン語の「lavare（洗う）」からきたものといわれています。

主成分：リナノール

１５mLの純粋なラベンダーオイルには約1.3 kgのラベンダーが使用されています。

芳香	• ラベンダーを数滴ディフューズすると、 緊張感がほぐれてリラックスできます。 • 就寝時にベッド側でディフューズすると深い眠りに導きます。 • スプレーボトルにラベンダー数滴と水 を入れてよく振り、マットレスやソファ、 リネン類にスプレーすると、爽やかな香りを楽しめます。
塗布	• ラベンダーを塗布すると、肌をなめらかに整えます。 • 寝る前にラベンダーを足の裏、手首、耳の後ろに数滴塗る
摂取	• 水や飲みものに入れて摂取すると不安な感情を和らげます。

©Saeko's Family Aroma 2020

ペパーミントオイル

A Aromatic T Topical I Internal

消化促進や健康な胃の働きをサポートするため、エジプトや中東などでは
食後にミントを煮出しで飲む習慣がありました。

主成分はメントール

歯磨き粉などの香料に使われ、気分をスッキリとさせてくれます。

芳香	• 活力が足りないとき、ペパーミントオ イルを2、3滴ディフーズして元気に。 • ペパーミントオイルをディフューズす ると、心地よい息づかいに。
塗布	• シャンプーにペパーミントオイルを加 えて頭皮をマッサージすると、さっぱ りとしたヘアケアに。 • 朝の目覚めのとき、こめかみにペパー ミントオイルを揉み込むと、力みなぎる気分に。
摂取	• ペパーミント１滴とレモン１滴を水と混ぜると口の中をリフレッシュできるマウスウオッシュのできあがり。 • １－２滴をベジタブルカプセルに入れて摂取すると、時折起こるお腹の不快感を和らげます。 • スムージーに一滴加えるとリフレッシュな風味がプラスされます。

©Saeko's Family Aroma 2020

レモン

Aromatic Topical Internal

古代エジプトでは虫刺されの消毒や、浄化・解毒にも用いられてきました。

主成分：リモネン

芳香	レモンをディフューズすると、不安や混乱を取り除き、明るい気持ちにさせてくれます。空気洗浄の役割も。
塗布	レモンでマッサージをすると、血行を良くし身体を温めて、体内の老廃物を排出させるので、むくみやセルライトの解消に有効です
摂取	• コップ1杯の水にレモンを2、3滴加え ると、さっぱりとしたドリンクに。抗酸化作用をサポートし、免疫力を高めます。 • レモンはデトックスに大活躍。水(250ml程度)に1滴入れて飲むと体内の不要物を吸い 取って老廃物排出のサポートしてくれます。

©Saeko's Family Aroma 2020

ティートリー

A Aromatic T Topical

- オーストラリアの原住民は、ティートリーを万能の木として古くから日常生活に取り入れてきました。
- **９０種類を超える成分を含んでいます。**主な成分は**テルピネンやシネオール**です。
- その昔は傷口の治療薬として、戦時中フランス軍の救急箱の中にも常に入っていたといわれるように、免疫向上や抗ウイルス、抗殺菌作用が強いことでも認知されています。

芳香	お部屋の空気をスッキリできます。
塗布	• 洗顔料に1～2滴混ぜて洗顔すると、ディープクレンジングに • シェービング後のお手入れに加えると、健やかで美しい肌を保ちます。 • 入浴後、手足の爪に塗布して清潔キープ。
摂取	

©Saeko's Family Aroma 2020

コパイバオイル

A Aromatic T Topical I Internal

何世紀もの間、南アメリカの人々は健康を促進するためにコパイバの樹脂を使用してきました。

主成分：カリオフィレン

CPTG:のコパイバオイルはブラジルのアマゾンの奥地にある、コパイバの木からオイルを抽出。

芳香	ディフューズすると、その樹木の香りが不安な気持ちをなだめてくれます。
塗布	• 肌をクリアで清潔にすると同時に、肌の気になる部分を目立たなくする効能があります。 • 子宮の健康をサポートし、月経を和らげるのに役立つことが示唆されています。
摂取	• コパイバは神経系、免疫系、消化器系、神経系などをサポートします。コパイバの効能を得るためには、水、ジュース、または温かい水に蜂蜜を加えたお茶に加えて摂取してください。 • 抗酸化作用を発揮し、細胞を酸化から守るサポートも。

©Saeko's Family Aroma 2020

オレガノオイル

A Aromatic　T Topical　I Internal

オレガノは、非常にパワフルなエッセンシャルオイルのひとつで、何世紀にもわたって健康維持に用いられてきた伝統があります。

主成分：フェノール類のカルバクロール（強力な作用を持っています）

芳香	香りが好きな方はディフューズもできます。
塗布	刺激が強い「ホットオイル」の一つです。ココナッツオイルで十分に希釈してから塗布してください。 （オレガノ一滴あたり、ココナッツオイル１０滴）
摂取	• 1日1滴摂取して、健やかで負けない身体づくりを応援。体調不良からの回復も応援します。 • 空カプセルに1～2滴入れて摂取し、食後の気分をスッキリと整えて健やかな息づかいをサポート。 • ドライオレガノの代わりに、スパゲティソースやピザソース、ローストに1滴使用。 ※食品や飲み物の香づけとして、ようじの先がぬれる程度の少量を加えてお召し上がりください。

©Saeko's Family Aroma 2020

フランキンセンスオイル

A Aromatic　T Topical　I Internal

最も貴重なオイルのひとつとして名高く、特別な恩恵をもたらすフランキンセンス。バビロニアやアッシリアでは宗教的な儀式の薫香として焚いたといわれ、また古代エジプトでは、様々な用途にその樹脂を用いました。キリスト誕生時に、東方からの三賢人が捧げた贈り物の中にも入っていたともいわれています。１滴のフランキンセンスは体全部の細胞に影響を与えます。

主成分：α-ピネン、リモネン、α-ツジェン

「エッセンシャルオイルの王様」と呼ばれ、その名にふさわしいはたらきの数々が明らかにされています。

芳香	• 温かみのある香りに包まれ、頑張った一日の癒しに。 • 瞑想したいときにディフューズしてゆったりと。（ヨガのお供にも！） • お風呂タイムに香りを楽しみながら、リラックス。 • 心のバランスを整えたい時にディフューズして。
塗布	• 直接、またはココナッツオイルと一緒に肌に塗布してスキンケアに。 • 寝る前に脊髄にココナッツオイルと混ぜて塗布すると自律神経の乱れをよくしてくれます。
摂取	• 水やお湯、お好みの飲み物に加えて飲んだり、料理やお菓子の香りづけにもつかえます。 • 直接、舌の下に朝晩1滴垂らして飲み、細胞の健康管理に。

©Saeko's Family Aroma 2020

オンガード（保護ブレンド）

Aromatic Topical Internal

負けない身体つくりをサポート！

オレンジ、クローブ、シナモン葉、シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリーオイル配合

芳香	• 気分を盛り上げるみずみずしい香りは、ディフューズすれば空気をキレイで清潔に。 • 風邪の諸症状、体調不良を感じたら、オンガードを一日中ディフューズ
塗布	風邪の諸症状、体調不良を感じたらオンガードを４～6時間程度に足の裏に塗布
摂取	• 風邪の諸症状、体調不良を感じたら水250ml程度にオンガードを1滴入れて1日数回飲む（ハーブティーや紅茶も可） • 空カプセルに2～3滴入れて摂取することで、丈夫な身体づくりをサポート。 • 水にスライスしたりんごを浸し、そこに数滴加えて健康的なスナックに。 • ハチミツと混ぜてのど飴代わり

- 水に加えて、拭き掃除用の多目的クレンザーに。
- 寒い日にコップに１滴垂らしてうがいを

©Saeko's Family Aroma 2020

ブリーズ（呼吸器系ブレンド）
日本製品名：イージーエア

Aromatic Topical

Cardamom Seed

Peppermint

Eucalyptus Leaf

Melaleuca Leaf

Ravintsara Leaf

Ravensara Leaf

ティートリー葉、レモン、カルダモン、ローレルリーフ、ユーカリプタス葉、ラベンサラ配合

芳香	• ディフューズしたり、手のひらに垂らして深く吸い込むとクリアな呼吸を助けます。 • 体調が崩れやすい時期にはオンガードと一緒にディフューズ。 • 就寝時にディフューズして安眠できる環境づくりに。 • いびきのサポートには就寝30分前から3～5滴ディフューズします。これに数滴のラベンダーと一緒にディフューズするとリラックス効果が高まり、睡眠の質が高まると思います。
塗布	• 胸胸元や足裏に塗布するとスッとした清涼感を味わえ、爽やか気分に。 • 鼻づまりや呼吸がしづらいときに鼻の横や喉、足の裏や胸に塗ると呼吸がしやすくなります。
摂取	

©Saeko's Family Aroma 2020

バランス（落ち着きブレンド）
日本製品名：アースリズム

A Aromatic　T Topical

Spruce Leaf

Ho Wood Leaf

Blue Tansy Flowe

Blue Chamomile Flower

Osmanthus Flower

Frankincense Resin

Fractionated Coconut Oil

スプルース、ホーウッドリーフ、フランキンセンス、ブルータンジー、ブルーカモミール、オスマンサスを配合

芳香	• 心おだやかで心地よい環境をつくるため、ドライブ中に車内で香りを嗅いで、心を落ち着け心地よい気分に。 • 部屋でディフューズすることで心を落ち着かせてくれます。 • 1滴手に塗り、1日を通して必要な時に深く吸い込んでくだ さい。
塗布	• 一日の始まりに足裏に塗布して、一日中心に平穏と落ち着きを。 • 手首や首に塗布して不安な気持ちをおだやかに。
摂取	

©Saeko's Family Aroma 2020

ダイジェストゼン（消化器系ブレンド）
日本製品名：ゼンジェスト

A Aromatic　T Topical　I Internal

ショウガ、ハッカ、キャラウェイ、コリアンダー、スターアニス、タラゴン、ウイキョウオイルを配合

芳香	• 1滴手のひらに垂らして香りをかぐ
塗布	• 食べ過ぎや、胃痛、腹痛時に、希釈してお腹に塗布 • 乗り物酔いや吐き気に、お腹に塗布。赤ちゃんの便秘対策にも愛用されています。
摂取	• 脂っこい食事を食べたり胃がもたれたら、水（500ml程度）に1滴入れて飲用。 • 飛行機に乗る前や車での長時間のドライブ前に数滴水に加えて摂取しましょう。

©Saeko's Family Aroma 2020

ディープブルー（スージングブレンド）

Topical

ペパーミント、ウインターグリーン、ヘリクリサム、ブルータンジー、イランイラン、カンファー、ブルーカモミール、オスマンタス配合

芳香	
塗布	• コンピューターを使って長時間作業した後に、指、手首、肩、首などにやさしく擦り込んでみてください。ひんやりと癒します。 • 立ち仕事や長旅の前後にふくらはぎや腰のあたりに塗布。 • 職場で重いものを運んだり、引越しなどで運搬作業をした一日の終わりに、腰のあたりに塗布。 • ココナッツオイル（大さじ1杯程度）にディープブルーを1滴加えて、就寝前に成長期のお子さんの足に擦り込んで。
摂取	

©Saeko's Family Aroma 2020

アダプティブ（安らぎブレンド）

Aromatic Topical

- 新しい環境や状況に慣れるように気持ちを 助けてくれます。疲労感や緊張感を感じたり、優柔不断やいらいらする時 に、アダプティブブレンドは心と身体のバランスを保つサポートをします。
- ウィンターグリーン、カンファー、ペパーミント、イランイラン、ヘリクリサム、ブルータンジー、ジャーマンカモミール、そしてオスマンタスをブレンド
- 2019年に販売が開始された、今注目を集めているブレンドオイルです。

芳香	• 部屋でディフューズすることで心を落ち着かせてくれます。 • 1滴手に塗り、1日を通して必要な時に深く吸い込んでくだ さい。
塗布	• リラックスできるエプソムソルトバスとして、温かいお風 呂に3〜4滴を加えてください。 • 心地よいマッサージのためにココナッツオイルに3滴混 ぜてください。
摂取	

©Saeko's Family Aroma 2020