

ラベンダー



最初の1本にふさわしい、すべてのアロマを代表する香り。やさしくて、どこか懐かしい香りは、リラックス効果も抜群。殺菌・消毒作用もあるので、一家に1本の万能薬としてもオススメです。

どんな精油とも相性が良いので、ブレンド時には香りをまとめてくれる上、相乗効果も期待できます。

学名	<small>ラウバンテユラ アングスティフォリア</small> <i>Lavandula Angustifolia</i>
科名	シソ科
ノート	ミドル
抽出部位	花
原産国	フランス、スペイン、イタリア、ユーゴ
抽出方法	水蒸気蒸留法
色と粘性	透明～淡い黄色
香りの表現	華やかで軽やか、フローラルでソフト
相性の良い精油	全ての精油
特徴	様々な効果をもつ万能薬
星座分類	水星・乙女座
主な成分	アルコール類 リナロール ラバンデュロール エステル類 リナリルアセテート ラバンデュリルアセテート オキサイド類 1,8 シネオール

<身体的効果>

鎮痛・消炎効果に優れ、頭痛・肩こり・生理痛などあらゆる痛みにも効果的。副交感神経に作用し自律神経のバランスを整えるため、不眠の解消などに用いられます。

<精神的効果>

リラックス効果が高く、うつや落胆、憤りにも効果的。PMSや更年期のイライラにも。

<肌への効果>

皮膚刺激が少ないが消炎効果に優れているため、やけどの応急手当てに原液を直接塗布することが可能。日焼けやしみにも効果的。赤ちゃんや敏感肌の方を含む全ての肌タイプのスキンケアに。穏やかな殺菌作用があり傷ついた肌を素早く修復するので、傷のケアなども含めて幅広く使用できます。

ラベンダーを活用したおすすめクラフトレシピ

レシピ1 頭痛・肩こりなんでも！痛み止めマッサージオイル

- ・好きな植物油（スイートアーモンド・ホホバなど） 30ml
- ・ラベンダー 5滴 ・スイートオレンジ 2滴
- ・ローズマリー 2滴 ・ゼラニウム 2滴

1. 植物油を量り、遮光瓶に入れます。
2. レシピに従って精油を入れます。
3. 蓋をしめて、よく振って完成！

鎮痛効果や血行を促進する効果のある精油をブレンドしたマッサージオイル。患部に塗ることで痛みを鎮めます。リラックス効果が高く、夜にも使えるブレンドオイルです。

レシピ2 ベビーにも使える！シンプル日焼け止めジェル

- ・ハイドロジェル基材 10g
- ・真正ラベンダーウォーター 20ml
- ・ラベンダー 3滴
- ・ティートリー 2滴

1. ハイドロジェル基材を量り、クリームケースに入れる。
2. ラベンダーウォーターを量り、ハイドロジェル基材と混ぜる。
3. レシピに従って精油を入れ、全体が白っぽく乳化するまでよく混ぜて完成。

ラベンダーもティートリーも、ダメージを受けた肌の修復が得意な精油でありながら、穏やかな殺菌作用や抗ウイルス作用もある精油。

それを活かして日焼け止めだけでなく、手の消毒やあせも・おむつかぶれのケアとして使ったり、咳が出ている時にのどや胸に塗ったり、鼻水が出ている時に鼻の脇に塗ったりと、あらゆることがこれ1つで可能な万能ジェル。

そのほかオススメの使い方や組み合わせ

- ・目を使いすぎて疲れた時に、蒸しタオルに1滴たらし目に当てる。
- ・寝つきの悪い時に、ラベンダー・マジョラム・スイートオレンジの組み合わせで芳香浴。