

個性派ラベンダー



生育環境で異なるラベンダーの個性

ラベンダーは、地中海が原産のシソ科ラヴァンデュラ属の常緑小低木ですが、種類によって原産地、香り、色や形などが違います。世界には30種類程度が存在すると言われています。南フランスのプロヴァンス地方では3種類のラベンダーが生育しています。標高800~1800mの石灰質の土壌で、よく陽が当たり乾燥した丘陵に生育する真正ラベンダー、標高500~800mに生育するスパイクラベンダー、そして、両者が蜂の媒介によって自然交配したラバンジン。それぞれに性質が異なります。さらに、コルシカ島が起源といわれるフレンチラベンダーには独特な性質があります。生育条件の違いにより、精油の構成成分も異なり、癒しが得意な精油から傷の回復やダイエットに向いている精油まであります。それぞれの個性を知り、使い分けて楽しみましょう。

※紹介している内容は、一般的に言われていることです。効果を保証するものではありません。



主なラベンダー精油の特徴

例えばプラナロム社からは複数の精油が発売されています。自然種のアングスティフォリア、スピカ、ストエカスに、交配種も4種類ほど出ています。そのうちの主な精油の構成成分や主要成分の働きをまとめました。

名称	アングスティフォリア	スーパー	スピカ	ストエカス
学名	Lavandula angustifolia	Lavandula burnatii super acetate	Lavandula spica	Lavandula stoechas
一般名	真正ラベンダー イングリッシュラベンダー ファインラベンダー コモンラベンダー	ラバンジン ラバンディン ラバジン	スパイクラベンダー	フレンチラベンダー スパニッシュラベンダー
構成成分	 酢酸リナリル リナロール	 リナロール 酢酸リナリル	 カンファー リナロール 1.8 シネオール	 カンファー フェンコン
	■ 酢酸リナリル ■ リナロール ■ 1.8 シネオール ■ カンファー ■ フェンコン ■ セスキテルペン炭化水素 ■ モノテルペン炭化水素 ■ その他			

ラベンダーって、“癒し”だけかと思っていたけど、こんなに成分が違うなんて、驚き!!

そうなんです。安全性の高いものから乳幼児や妊産婦、高齢者には不向きなものまであります。



アングスティフォリア 包みこむ母の優しさ

10ml 3,400円(税別)



最もポピュラーなラベンダー。酢酸リナリルとリナロールの“鎮静ゴールデンコンビ”は充実した睡眠やストレスケアに欠かせません。また、頭痛や生理痛を和らげ、日焼けや汗疹で炎症を起こしたお肌を鎮めます。お子様からお年寄りまで幅広く使えて、疲れた心身を包みこむ優しさにあふれています。

スーパー 気さくで可愛い娘さん

10ml 2,300円(税別)



アングスティフォリアとスピカの交配種で、一般的に“ラバンジン”と呼ばれる精油の一種です。採油量が多いため、比較的リーズナブルな価格でアングスティフォリアと似たような使い方ができるのが魅力です。さらにケトン類のカンファーを含んでいるので、肩こりや筋肉痛の緩和など、フィジカル面への働きも期待できます。

スピカ 頼れるお父さん

10ml 5,800円(税別)



ラベンダーにローズマリーが合わさったような香りでリフレッシュ感があります。1.8シネオールを含み、感染予防や呼吸器系のトラブル緩和に有効です。さらに、ハチ、チャドクガ、ムカデなどの毒虫やクダモノクサに刺されたときなどに使われています。また、抗真菌・抗菌作用も特徴の一つで、“癒し”というよりトラブル緩和に頼れる存在です。

ストエカス クセは強いが仕事人

10ml 7,700円(税別)



ウサギの耳のような花が特徴で、観賞用としても有名。精油の構成成分は他のラベンダーと大きく異なります。主成分であるケトン類のフェンコンやカンファーには、脂肪や粘液を溶解する働きがあり、ダイエットに一役買ってくれるでしょう。ただし使用上の注意も多い精油なので、濃度や使用期間を工夫する必要があります。

作ってみましょう

心も癒す肩こりジェル

肩こりもストレスも、これ一つ。凝ったところに擦り込みます。

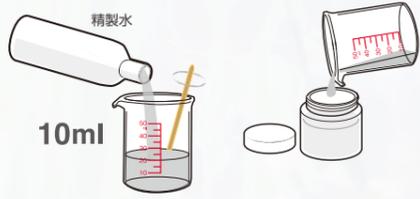
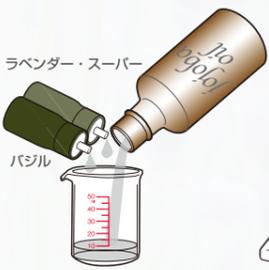
材料	ラベンダー・スーパー:	22滴
	バジル:	8滴
	ホホバオイル:	5ml
	ジェルナチュレ:	15g
	精製水:	10ml

ホホバオイルを量り取り、エッセンシャルオイルを入れて、よくかき混ぜる。

ジェルナチュレを量り取り、1のピーカーに入れ、よくかき混ぜる。

さらに、精製水を入れ、よくかき混ぜる。

容器に移してできあがり



作ってみましょう

しつこい水虫防止ジェル

足の指をコーティングするようによく塗り広げます。

材料	ラベンダー・スピカ:	6滴
	ティートゥリー:	10滴
	パルマローザ:	8滴
	ジェルナチュレ:	15g

ジェルナチュレを量り取る。

エッセンシャルオイルを入れ、よくかき混ぜる。

容器に移してできあがり



作ってみましょう

目指せ! すっきりボディライン

お腹や足などにすり込みます。軽くマッサージすると効果的です。

材料	ラベンダー・ストエカス:	2滴
	ローズマリー・ベルベノン:	5滴
	アトラスシスター:	8滴
	ホホバオイル:	10ml

ホホバオイルを量り取る。

エッセンシャルオイルを入れ、よくかき混ぜる。

オイルの容器に移して、できあがり。



●かもめ薬局祖師谷健康館●
詳しくは、お店までお問い合わせください。

☎ 03-6411-3914

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 1-11-6

かもめ薬局祖師谷健康館 検索

処方せん調剤も
行っています。
お気軽にお立ち
寄りください。



小田急線祖師ヶ谷大蔵駅

※注意:スピカとストエカスをお使いになる場合、注意が必要です。使用前に必ず専門家にご相談ください。