

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

## ローズマリー

学名：Rosmarinus officinalis

科名：シソ科

抽出部位：葉

産地：フランス、スペイン 他



海辺を好んで生息し、海を連想させる青い花を咲かせることから、学名はラテン語で「海のしずく」を意味するローズマリー。フレッシュでクールな香りが脳を活性化し、記憶力や集中力を高めてくれるといわれています。

ローズマリーで有名なのが「ハンガリー王妃の水」。14世紀のハンガリー王妃エリザベート1世は70歳を超えた晩年、手足の痛みで悩まされていました。心配した修道士がローズマリーを主成分とした痛み止めを献上したところ、痛みが治まっただけでなく、若さを取り戻した王妃にポーランドの王子が求婚したという伝説があります。

ローズマリー精油には血行や発汗を促し全身を活性化する作用もあるため、元気を出したいときや冷えた身体を温めたいときに有効です。

### ○仕事や勉強の能率を上げる

ティッシュペーパーやコットンに精油を1〜2滴つけて机に置く

### ○元気をだしたいとき

すっきり目覚めたいとき

いつもより熱めのお湯（42℃位）をはった浴槽に精油を1〜5滴入れてよくかき混ぜ、短時間で全身浴をする

※ローズマリー精油は刺激が強いため妊娠中の方や小さな子どもには不向きです